

**PENERAPAN GAYA MENGAJAR INKLUSI
UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA
JONGKOK PADA PESERTA DIDIK KELAS X MIA 7 SMA NEGERI 1
SUKOHARJOTAHUN AJARAN 2015/2016**



**Oleh :
FAUZI RAHMAN
K4612067**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA
2016**

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Fauzi Rahman
NIM : K4612067
Program Studi : Penjaskesrek

menyatakan bahwa skripsi yang berjudul **“PENERAPAN GAYA MENGAJAR INKLUSI UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA PESERTA DIDIK KELAS X MIA 7 SMA NEGERI 1 SUKOHARJO TAHUN AJARAN 2015/2016”** ini benar – benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Oktober 2016

Yang membuat pernyataan



Fauzi Rahman

**PENERAPAN GAYA MENGAJR INKLUSI
UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH
GAYA JONGKOK PADA PESERTA DIDIK
KELAS X MIA 7 SMA NEGERI 1 SUKOHARJO TAHUN AJARAN
2015/2016**

**Oleh :
FAUZI RAHMAN
K4612067**

Skripsi

**Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan
pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SEBELAS MARET
SURAKARTA**

PERSETUJUAN

Nama : Fauzi Rahman
NIM : K4612067
Judul skripsi : Penerapan Gaya Mengajr Inklusi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Peserta Didik Kelas X MIA 7 SMA Negeri 1 Sukoharjo Tahun Ajaran 2015/2016

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

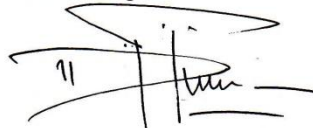
Surakarta, Oktober 2016
Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I,



Drs. Waluyo, M.Or
NIP. 19660307 199403 1 002

Pembimbing II,



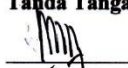



Djoko Nugroho, S.Pd., M.Or
NIP. 19730305 200501 1 001

PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Fauzi Rahman
NIM : K4612067
Judul Skripsi : Penerapan Gaya Mengajar Inklusi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Peserta Didik Kelas X MIA 7 SMA Negeri 1 Sukoharjo Tahun Ajaran 2015/2016.

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari Selasa 22 November 2016 dengan hasil LULUS dan revisi maksimal 1 bulan. Skripsi telah direvisi dan mendapat persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

Nama Penguji	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua : Drs. Sunardi, M.Kes.		23-11-2016
Sekretaris : Drs. Budhi Satyawan, M.Pd.		23-11-2016
Anggota I : Drs. Waluyo, M.Or.		30-11-2016
Anggota II : Djoko Nugroho, S.Pd., M.Or.		28-11-2016

Skripsi disahkan oleh Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada

Hari : Rabu
Tanggal : 30 November 2016

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Sebelas Maret,

Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd.
NIP. 19610124 198702 1 001

Kepala Program Studi
Penjaskesrek


Drs. Sunardi, M.Kes.
NIP. 1958 1121 199003 1 004

ABSTRAK

Fauzi Rahman. (K 4612067) “**PENERAPAN GAYA MENGAJAR INKLUSI UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA PESERTA DIDIK KELAS X MIA 7 SMA N 1 SUKOHARJO TAHUN AJARAN 2015/2016**” Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, September 2016.

Tujuan Penelitian ini adalah untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan gaya mengajar inklusi pada peserta didik kelas X MIA 7 SMA Negeri 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016.

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus, dengan tiap siklus terdiri atas perencanaan, pelaksanaan tindakan, observasi dan refleksi. Subjek penelitian ini adalah peserta didik kelas X MIA 7 yang berjumlah 39 peserta didik. Sumber data berasal dari peserta didik, guru dan kolaborator. Teknik pengumpulan data adalah tes dan observasi. Validitas data menggunakan teknik triangulasi data. Analisis data menggunakan teknik deskriptif yang didasarkan pada analisis kualitatif dengan presentase.

Hasil analisis yang diperoleh peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siklus I dari 39 peserta didik mencapai 61,52 % atau sebanyak 24 peserta didik pada hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Pada siklus II meningkat mencapai 82,05 % atau sebanyak 32 peserta didik sudah memenuhi kriteria ketuntasan pada hasil belajar lompat jauh gaya jongkok yaitu dengan KKM 75.

Berdasarkan hasil analisis penelitian diatas diperoleh kesimpulan bahwa penerapan gaya mengajar inklusi dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dibuktikan dengan tercapainya target oleh peserta didik kelas X MIA 7 SMA Negeri 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 yaitu pada pra siklus ke siklus I mengalami peningkatan 49,14%, siklus I ke siklus II mengalami peningkatan 38,53% dan dari pra siklus ke siklus II mengalami peningkatan 84,62%.

Kata Kunci : Hasil Belajar, Lompat Jauh Gaya Jongkok, Gaya Mengajar Inklusi

ABSTRACT

Fauzi Rahman.(K 4612067) ***“THE APPLICATION OF INCLUSIVE TEACHING TO IMPROVE LEARNING RESULT OF LONG JUMP IN CROUCHING STYLE TO STUDENTS OF CLASS X MIA 7 SMA NEGERI 1 SUKOHARJO OF ACADEMIC YEAR 2015/2016”***. Thesis. Faculty of Teaching and Education. Sebelas Maret University. 2016.

This research aims to improve learning result of long jump in crouching style to students of Class X MIA 7 SMA negeri 1 Sukoharjo of academic year 2015/2016.

This is class action research conducted in two cycles within each cycle consists of planning, action undertaking, observing and reflecting. The subject is 39 students of Class X MIA 7. Data sources are students, teacher and collaborator. Data gathering techniques are test and observation. Data validation technique is data triangulation. Data analysis technique is descriptive technique based on qualitative analysis with percentage.

The result shows there is an improvement from applying inclusive teaching. At cycle I only 24 students pass the minimum score then at cycle II 32 students pass the minimum score.

Based on the analysis it is concluded that applying inclusive teaching can improve learning result of long jump in crouching style. It is proven by the improvement from cycle I to cycle II.

Key words : ***Learning result, long jump in crouching style, inclusive teaching***

MOTTO

Tak ada yang bisa tak bisa dikalahkan, Kecuali TUHAN dan Orang Tua.

(Evan Dhimas Darmono)

Kesuksesan tidak akan bertahan lama jika dilalui dengan jalan pintas.

(Penulis)

Jangan tinggalkan air mata, tapi tinggalkan mata air untuk anak cucu kita.

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

Bapak Mardiyono dan Ibu Siti Widayah

Terimakasih atas doa, kerja keras, dan menjadi teladan bagi anak-anaknya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. Karena telah memberikan rahmat dan karunia-Nya berupailmu, inspirasi, kesehatan dan keselamatan. Atas kehendak-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“PENERAPAN GAYA MENGAJAR INKLUSI UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK PADA PESERTA DIDIK KELAS X MIA 7 SMA N 1 SUKOHARJO TAHUN AJARAN 2015/2016”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Penulis menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Drs. Sunardi, M.Kes. Kepala Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Drs. Waluyo, M.Or, selaku Pembimbing I, yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.

4. Djoko Nugroho, S.Pd.,M.Or., selaku Pembimbing II, yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Sri Suwarsih, S.Pd., M.Pd selaku kepala sekolah SMA N 1 Sukoharjo, yang mengizinkan melaksanakan penelitian.
6. Wagiyo, S.Pd selaku guru PJOK SMA N 1 Sukoharjo, yang telah membantu penelitian dari awal sampai akhir.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dan hal ini antara lain karena keterbatasan penulis. Meskipun demikian, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan pengembangan ilmu.

Surakarta, Oktober 2016

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
JUDUL.....	i
PERNYATAAN	ii
PENGAJUAN.....	iii
PERSETUJUAN.....	iv
PENGESAHAN.....	v
HABSTRAK.....	vi
MOTTO.....	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
 BAB II LANDASAN TEORI	 6

A. KajianPustaka.....	6
1. Gaya Mengajar.....	6
a. Hakikat Gaya Mengajar	6
b. Macam-Macam Gaya Mengajar	7
c. Susunan Spektrum Gaya Mengajar dalam PJOK.....	10
d. Pengertian Gaya Mengajar Inklusi.....	11
2. Belajar	12
	Halaman
a. Hakikat Belajar	12
b. Ciri-ciri Belajar dan Tujuan Belajar	13
c. Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar.....	15
3. Mengajar	16
a. Hakikat Mengajar	16
b. Komponen-Komponen Mengajar	18
c. Kompetensi yang Harus Dimilik Guru PJOK.....	19
4. Lompat Jauh.....	20
a. Pengertian Lompat Jauh	20
b. Pengertian Lompat Jauh Gaya Jongko	22
c. Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	23
d. Pelaksanaan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Gaya Mengajar Inklusi.....	27
5. Karakteristik Peserta Didik SMA.....	30
a. Perkembangan Peserta Didik SMA.....	30

b. Faktor-Faktor Karakteristik Peserta Didik SMA.....	31
B. Kerangka Berpikir	33
BAB III METODE PENELITIAN.....	36
A. Tempat dan Waktu	36
a. Tempat Penelitian	36
b. Waktu Penelitian.....	36
B. Subjek Penelitian.....	37
C. Data dan Sumber Data	37
D. Teknik Pengumpulan Data	37
E. Uji Validitas Data	38
F. Analisis Data	38
G. Indikator Kinerja Penelitian	39
H. Prosedur Penelitian.....	40
	Halaman
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Deskripsi Pratindakan.....	43
B. Diskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus.....	44
C. Hasil Tindakan Antar Siklus.....	59
D. Pembahasan Hasil Penelitian.....	68
BAB V SIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN.....	72
A. Simpulan.....	72
B. Implikasi.....	72

C. Saran.....	73
---------------	----

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar2.1.Skematis Penerapan Gaya Mengajar.....	8
Gambar 2.2.Spektrum Gaya Mengajar	10
Gambar2.3.Bagan Komponen Mengajar	18
Gambar2.4.Gerak Rangkaian Lompat Jauh Gaya Jongkok	22
Gambar2.5.Gerak Tahap Awalan	24
Gambar 2.6. Tahap Bertolak Dalam Lompat.....	25
Gambar 2.7. Tahap Melayang Di Udara.....	26
Gambar 2.8. Tahap Pendaratan.....	27
Gambar 2.9. Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Tingkat Mudah	28
Gambar 2.1.0 Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Tingkat Mudah	28
Gambar2.1.1 Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok Tingkat Sedang.....	28
Gambar 2.1.2 Arena Lompat Jauh Untuk Pembelajaran Sebenarnya.....	29
Gambar 2.1.3 Pembelajaran Lompat Jauh yang Sebenarnya.....	29
Gambar 3.1 Teknik Analisis Data.....	39
Gambar 3.2 Siklus Penelitian Tindakan Kelas.....	40
Gambar 4.1 Histogram Hasil Belajar Lompat Jauh Kondisi Awal ke Siklus 1	60
Gambar 4.2 Histogram Hasil Belajar Lompat Jauh Siklus 1 ke Siklus 2	61

Gambar 4.3 Histogram Hasil Belajar Lompat Jauh Pra Siklus ke Siklus 2 63

Gambar 4.4 Histogram Rekapitulasi Ketentuan Hasil Belajar Lompat Jauh Pra Siklus
.....64

Gambar 4.5 Histogram Rekapitulasi Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh Dengan gaya
mengajar Inklusi Siklus 2..... 67

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1. Jadwal Penelitian Tindakan Kelas	36
Tabel 3.2. Teknik Pengumpulan Data PTK	38
Tabel 3.3. Prediksi Pencapaian Hasil Belajar	39
Tabel 4.1 Hasil belajar Lompat Jauh Pra Siklus.....	44
Tabel 4.2 Hasil Belajar Lompat Jauh Siklus 1 Pertemuan 1.....	48
Tabel 4.3 Hasil Belajar Lompat Jauh Siklus 1 Pertemuan 2.....	50
Tabel 4.4 Hasil Belajar Lompat Jauh Siklus 2 Pertemuan 1.....	56
Tabel 4.5 Hasil Belajar Lompat Jauh Siklus 2 Pertemuan 2.....	57
Tabel 4.6 Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pra Siklus Ke Siklus 1.....	59
Tabel 4.7 Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dari Siklus 1 ke Siklus 2	61
Tabel 4.8 Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pra Siklus Ke Siklus 2.....	62
Tabel 4.9 Rekapitulasi Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pra Siklus.....	64
Tabel 4.10 Rekapitulasi Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok	

Siklus 1	65
----------------	----

Tabel 4.11 Rekapitulasi Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok

Siklus 2.....	66
---------------	----

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Memasuki era globalisasi terutama dalam usaha pencapaian tujuan pendidikan diharapkan untuk meningkatkan seluruh potensi dan keterampilan yang dimiliki sehingga mampu melaksanakan tugas utamanya yaitu : mendidik, mengajar, membimbing, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik baik pada tingkat dasar sampai pada tingkat menengah. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia no. 14 Tahun 2005 tentang guru dan dosen, bahwa “guru wajib memiliki kualifikasi akademik, kompetensi, sertifikat pendidik, sehat jasmani dan rohani, serta memiliki kemampuan untuk mewujudkan tujuan nasional”

Salah satu upaya untuk mewujudkan tujuan pendidikan dapat dilakukan melalui kegiatan olahraga di sekolah yang diterapkan dengan baik, serta diarahkan, agar mencapai hasil belajar yang maksimal.

Ditinjau dari kurikulum PJOK bahwa, atletik merupakan cabang olahraga yang wajib diajarkan pada peserta didik Sekolah Menengah Atas, Sekolah Menengah Kejuruan dan Madrasah Aliyah (SMA/SMK/MA). Atletik merupakan cabang olahraga yang wajib diajarkan pada peserta didik SMA/SMK/MA karena atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga terdapat gerakan-gerakan dari cabang olahraga atletik, meliputi pada jalan, lari, lompat, lempar. Gerakan-gerakan cabang olahraga atletik yang terdapat dalam cabang olahraga lainnya, sehingga cabang olahraga atletik memiliki kontribusi besar terhadap cabang olahraga lainnya.

Lompat jauh gaya jongkok merupakan salah satu nomor lompat atletik yang diajarkan pada peserta didik Sekolah Menengah Atas (SMA) kelas X semester genap. Kompetensi Dasar (KD) dari materi cabang olahraga atletik lompat jauh gaya jongkok yaitu (1) Menganalisis dan mengkatagorikan ketrampilan gerak salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) untuk menghasilkan koordinasi gerak yang baik (2) mempraktikkan variasi dan kombinasi ketrampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) dengan koordinasi gerak yang baik. Kompetensi Inti (KI) dari materi lompat tinggi gaya jongkok yaitu : (1) Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya (2) Menghayati dan mengamalkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli (gotong royong, kerjasama, toleran, damai), santun, responsif, proaktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia, (3) Memahami, menerapkan dan menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural dan metakognitif berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah, (4) Mengolah, menalar dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, bertindak secara efektif dan kreatif serta mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan. Sedangkan indikator dari materi lompat jauh gaya jongkok yaitu: cara melakukan awalan, cara melakukan tolakan, sikap badan di udara dan cara melakukan pendaratan.

Berdasarkan Standar Kompetensi dan Kompetensi Inti atletik lompat jauh gaya jongkok tersebut, ada tiga aspek yang harus dikembangkan pada diri peserta didik, yaitu

aspek afektif, kognitif dan psikomotorik. Aspek afektif yang harus dicapai peserta didik dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yaitu: peserta didik mampu mengembangkan sikap peserta didik mampu mengembangkan sikap jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, santun, responsif dan pro aktif. Aspek kognitif yang harus dicapai peserta didik yaitu: peserta didik dapat menjelaskan teknik lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar. Dan aspek psikomotorik yang harus dicapai peserta didik yaitu: peserta didik mampu melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar. Ketiga aspek tersebut merupakan satu kesatuan yang utuh dan saling berkaitan yang harus dicapai peserta didik, sehingga dalam pembelajaran PJOK harus dikembangkan secara serempak. Peserta didik dikatakan tuntas pada materi lompat jauh gaya jongkok jika nilai aspek afektif, kognitif dan psikomotorik minimal sama atau lebih besar dari Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) yaitu 75

Ditinjau dari hasil evaluasi lompat jauh gaya jongkok permasalahan yang dihadapi peserta didik kelas X MIA 7 SMA Negeri 1 Sukoharjo tahun pelajaran 2015/2016 berbeda-beda. Secara umum peserta didik kelas X MIA 7 SMA Negeri 1 Sukoharjo tahun pelajaran 2015/2016 telah mengetahui dan telah mendapat pelajaran jauh gaya jongkok saat di Sekolah Menengah Pertama (SMP) atau Madrasah Tsanawiyah (MTs). Berdasarkan hal tersebut menunjukkan bahwa, sebagian peserta didik kelas X SMA N 1 Sukoharjo tahun pelajaran 2015/2016 telah mengetahui dan mempraktikkan teknik lompat jauh gaya jongkok, sehingga ada beberapa peserta didik yang mampu melakukan lompat jauh gaya jongkok, tetapi sebagian besar mengalami kesulitan. Kesulitan yang dihadapi peserta didik kelas X MIA 7 SMA Negeri 1 Sukoharjo tahun pelajaran 2015/2016 di antaranya: belum menguasai teknik lompat jauh gaya jongkok, takut dan merasa tidak mampu. Untuk mengatasi hal tersebut, maka dalam pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok harus dilakukan kreatifitas dan inovasi-inovasi baru agar tujuan pembelajaran dapat dicapai secara maksimal. Kreatifitas

atau inovasi dalam Pembelajaran PJOK dapat dilakukan dari berbagai macam cara, diantaranya dengan penerapan gaya mengajar yang tepat.

Berdasarkan kondisi peserta didik kelas X MIA 7 SMA Negeri 1 Sukoharjo tahun pelajaran 2015/2016, maka dalam mengajar lompat jauh gaya jongkok harus disesuaikan dengan kemampuan peserta didik. Hal ini artinya, dalam mengajar lompat jauh gaya jongkok dapat dibuat tingkatan atau tahapan-tahapan, dari tahapan paling mudah, tahapan sedang dan tahapan paling sulit.

Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yang dirancang sesuai dengan permasalahan peserta didik dengan gaya mengajar inklusi diharapkan dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Untuk mengetahui apakah gaya mengajar inklusi dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok, maka perlu dilakukan Penelitian Tindakan Kelas dengan judul, “Penerapan Gaya Mengajar Inklusi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Peserta Didik Kelas X MIA 7 SMA Negeri 1 Sukoharjo Tahun Ajaran 2015/2016”.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang dikemukakan di atas, masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “Bagaimanakah Penerapan Gaya Mengajar Inklusi dapat Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Peserta Didik Kelas X MIA 7 SMA Negeri 1 Sukoharjo Tahun Ajaran 2015/2016?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang telah dikemukakan di atas, penelitian ini bertujuan : Untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan menggunakan gaya

mengajar inklusi pada peserta didik kelas X MIA 7 SMA Negeri 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016.

D. Manfaat Penelitian

Masalah dalam penelitian ini penting untuk diteliti dengan harapan dapat memberi manfaat antara lain:

1. Manfaat bagi guru PJOK X MIA 7 SMA Negeri 1 Sukoharjo:
 - a. Untuk meningkatkan kreatifitas guru PJOK dalam pembelajaran PJOK agar diperoleh hasil belajar yang optimal.
 - b. Sebagai bahan masukan guru dalam memilih alternatif pembelajaran PJOK yang akan dilakukan.
 - c. Untuk meningkatkan kinerja guru PJOK dalam menjalankan tugasnya secara profesional, terutama dalam penerapan gaya mengajar PJOK yang tepat.
2. Manfaat bagi peserta didik X MIA 7 SMA Negeri 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016:
 - a. Menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menyenangkan dan meningkatkan peran aktif peserta didik dalam mengikuti pembelajaran PJOK, serta meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.
 - b. Meningkatkan kemandirian peserta didik, partisipasi peserta didik dan kemampuan berpikir dalam mengikuti pembelajaran untuk memecahkan masalah dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.
3. Manfaat Bagi Lembaga Pendidikan (Sekolah):

- a. Sebagai bahan masukan, saran dan informasi terhadap sekolah, instansi, lembaga pendidikan untuk mengembangkan strategi belajar mengajar yang tepat dalam rangka meningkatkan kualitas proses dan kuantitas hasil belajar peserta didik.
- b. Membantu sekolah untuk lebih berkembang, karena adanya peningkatan atau kemajuan pada guru dan peserta didik yang lebih berprestasi. Peningkatan kualitas pembelajaran mencerminkan kualitas pendidikan di sekolah yang bersangkutan.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Gaya Mengajar

a. Hakikat Gaya Mengajar

Gaya mengajar merupakan salah satu bagian yang memegang peran penting dalam kegiatan belajar mengajar. Gaya mengajar muncul dari gagasan Muska Mosston pada tahun 1966. Menurut Muska Mosston yang dikutip Adang Suherman & Agus Mahendra (2001: 149) bahwa, “Guru dan peserta didik dapat saling tawar menawar dalam memperoleh kesempatan. Dalam memperoleh kesempatan dalam perihal perencanaan, pelaksanaannya. Dalam istilah lain disebutkan *setting pre impact*, *impact set* dan *post impact*”.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, dalam gaya mengajar ada tiga hal yang menjadi pokok dalam pengajaran, yaitu *setting pre impact*, *impact set* dan *post impact*. Dalam gaya mengajar peserta didik dilibatkan dalam perencanaan dan pelaksanaan dalam kegiatan pembelajaran. Lebih Lanjut Adang Suherman & Agus Mahendra (2001: 150) menjelaskan ketiga hal pokok dalam mengajar sebagai berikut:

- (1) *Pre impact set*, mencakup semua keputusan yang harus dibuat sebelum terjadinya tatap muka antara guru dengan peserta didik. Keputusan dalam *setting* ini mencakup tugas gerak yang harus dipelajari, waktu, pengorganisasian, alat, tempat berlangsungnya gerak, kriteria keberhasilan serta prosedur dan materi penilaian. Keputusan ini menegaskan tentang maksud.

- (2) *Impact set*, meliputi keputusan-keputusan yang berhubungan dengan pelaksanaan maksud di atas, atau hal-hal yang diputuskan pada tahap *pra impact set*. Keputusan dalam tahap ini menentukan aksi.
- (3) *Post impact set*, memasukkan keputusan-keputusan yang berhubungan dengan penilaian penampilan atau pelaksanaan tugas pada masa *impact set* serta kesesuaian antara maksud dan aksi. Pemberian koreksi dan umpan balik serta penilaian, termasuk pada *setting* ini.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, dalam gaya mengajar, baik guru maupun peserta didik membuat keputusan dalam setiap *setting* pembelajaran. Adang Suherman & Agus Mahendra (2001: 149) menyatakan, “Gaya mengajar intinya memberikan kesempatan kepada peserta didik untuk mengambil keputusan, dimana peserta didik dapat saling tawar menawar dalam memperoleh kesempatan”. Menurut Husdarta & Yudah M. Saputra (2000: 21) bahwa, “Gaya mengajar merupakan interaksi yang dilakukan oleh guru dengan peserta didik dalam proses belajar mengajar agar materi yang disajikan dapat diserap oleh peserta didik”.

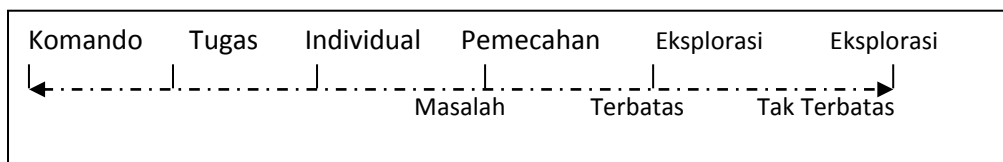
Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, gaya mengajar pada dasarnya merupakan seperangkat keputusan yang diambil dalam pelaksanaan proses pengajaran. Baik guru maupun peserta didik memiliki kemungkinan untuk membuat keputusan dalam proses pengajaran. Perbedaan antara satu gaya dengan gaya lainnya ditentukan oleh besarnya pengalihan keputusan dari guru kepada peserta didiknya. Pada sisi lain dapat dilihat gaya mengajar yang semua keputusannya dibuat oleh guru, tetapi ada juga gaya mengajar dimana peserta didik juga dapat mengambil keputusan. Kecenderungan yang terjadi dalam proses pengajaran adanya kesadaran bahwa, pengajaran sebaiknya jangan terlalu didominasi oleh keputusan guru. Tetapi

harus secara proporsional memberikan kesempatan kepada peserta didik dalam membuat keputusan yang berkaitan dengan perencanaan, pelaksanaan dan penilaian pelaksanaannya.

b. Macam-Macam Gaya Mengajar

Gaya mengajar pada dasarnya bersifat kontinum terdiri dari 11 gaya, yang masing-masing gaya memiliki kelebihan sekaligus memiliki kelemahan. Rusli Lutan (2000: 30) menyatakan,

Tidak ada satu gaya mengajar yang dianggap paling berhasil, sebab bergantung pada situasi. Gaya mengajar itu, sekali waktu lebih ditekankan pada guru sebagai pusat pengajaran dan sekali waktu berpusat pada anak. Jadi pembuatan keputusan itu bergerak dalam sebuah garis berkesinambungan.



Gambar 2.1. Skematis Penerapan Gaya Mengajar

(Sumber: Rusli Lutan, 2000: 31)

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, dalam kegiatan pembelajaran dapat menerapkan lebih dari satu gaya menurut kebutuhan dalam pembelajaran. Untuk memanfaatkan kelebihan dari setiap gaya mengajar guru harus mampu menggunakan gaya yang bervariasi dalam pembelajarannya. Artinya, ketika guru mengajar harus

mengkombinasikan gaya mengajar yang berbeda-beda, untuk mencari kemungkinan terbaik serta mencari kesesuaian dengan gaya belajar peserta didik. Namun demikian tidak menutup kemungkinan dalam kegiatan pembelajaran hanya dapat diterapkan satu gaya mengajar saja. Oleh karena itu, setiap guru harus memahami dan menguasai macam-macam gaya mengajar. Menurut Mosston yang dikutip Adang Suherman & Agus Mahendra (2001: 150) gaya mengajar pendidikan jasmani sebagai berikut:

- (1) Gaya mengajar komando (*commando style*) yaitu, semua keputusan dikontrol guru. Murid hanya melakukan apa yang diperintahkan guru.
- (2) Gaya latihan (*practice style*) yaitu, guru memberikan beberapa tugas, peserta didik menentukan dimana, kapan, bagaimana dan tugas mana yang akan dilakukan pertama kali. Guru memberi umpan balik.
- (3) Gaya berbalasan (*reciprocal style*) yaitu, satu peserta didik menjadi perilaku, satu peserta didik lain menjadi pengamat dan memberikan umpan balik. Setelah itu bergantian.
- (4) Gaya menilai diri sendiri (*self check style*) yaitu, peserta didik diberi petunjuk untuk bisa menilai penampilan dirinya sendiri. Pada saat latihan peserta didik berusaha menentukan kekurangan dirinya dan mencoba memperbaikinya.
- (5) Gaya partisipatif atau inklusi (*inclusion style*) yaitu, guru menentukan tugas pembelajaran yang memiliki target atau kriteria yang berbeda tingkat kesulitannya dan peserta didik diberi keleluasan untuk menentukan tingkat tugas mana yang sesuai dengan kemampuannya. Dengan begitu setiap anak akan merasa berhasil dan tidak ada yang merasa tidak mampu.
- (6) Gaya penemuan terbimbing (*guided discovery*) yaitu, guru membimbing peserta didik ke arah jawaban yang benar melalui serangkaian tugas atau

permasalahan yang dirancang guru. Guru setiap kali meluruskan atau memberikan petunjuk untuk mengarahkan anak pada penemuan itu.

- (7) Gaya pemecahan masalah (*problem solving*) yaitu, guru menyediakan satu tugas atau permasalahan yang akan mengarahkan peserta didik pada jawaban yang bisa diterima untuk memecahkan masalah tersebut. Oleh karena itu, jawaban atau pemecahan masalah yang diajukan peserta didik bersifat jamak.
- (8) Gaya yang dirancang peserta didik/inisiatif peserta didik (*learner designed program/learner initiated/self teaching* yaitu, peserta didik mulai mengambil tanggungjawab untuk apa pun yang akan dipelajari serta bagaimana hal itu akan dipelajari.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, gaya mengajar terdiri dari sebelas macam. Kesebelas macam gaya mengajar tersebut penting untuk diperhatikan dan dikuasai seorang guru dalam proses pembelajaran. Seorang guru dapat mengkombinasikan antara gaya yang satu dengan gaya lainnya menurut kebutuhannya. Karena tidak ada satu gaya mengajar yang dianggap paling berhasil karena bergantung pada situasi. Rusli Lutan (2000: 30) menyatakan, “Alasan digunakannya beberapa macam gaya mengajar dalam proses pembelajaran yaitu, “(1) untuk mendorong terciptanya suasana belajar yang mengajarkan peserta didik untuk belajar, (2) agar guru dan peserta didik sama-sama termotivasi dan giat melaksanakan tugas masing-masing”.

Mengkombinasikan antara gaya mengajar satu dengan gaya mengajar lainnya pada dasarnya bertujuan untuk mendorong terciptanya suasana belajar yang kondusif. Selain itu, antara guru dan peserta didik termotivasi untuk melaksanakan tugasnya

masing-masing. Proses belajar mengajar yang kondusif dan masing-masing mampu melaksanakan tugasnya dengan baik, maka akan diperoleh hasil belajar yang optimal. Tetapi tidak menutup kemungkinan dalam kegiatan pembelajaran hanya dengan menggunakan satu macam gaya mengajar saja.

c. Susunan Spektrum Gaya Mengajar dalam PJOK

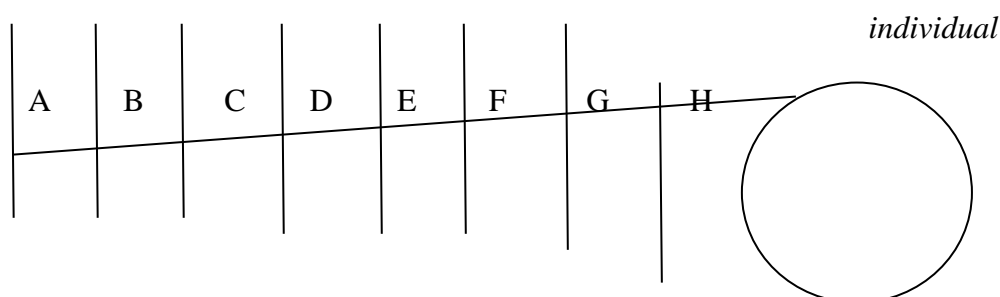
Menurut Agus Kristiyanto, Hanik Liskustyowati & Budhi Satyawati (2011: 8) bahwa, “Spektrum gaya mengajar adalah suatu konsepsi teoritis, sekaligus suatu rancangan operasional mengenai alternatif atau kemungkinan dari suatu gaya mengajar. Spektrum tersebut menggambarkan adanya suatu pergeseran atau penyebaran peran guru dan peserta didik kaitannya dengan pencapaian tujuan pembelajaran”.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, penerapan gaya mengajar sangat berpengaruh terhadap peran guru maupun peserta didik. Hal ini artinya, dalam penerapan gaya mengajar akan terjadi pergeseran antara peran guru dan peran peserta didik bergantung berdasarkan gaya mengajar yang digunakan saat pembelajaran. Menurut Mosston (1991) yang dikutip Agus Kristiyanto dkk., (2011: 8) menggambarkan spektrum gaya mengajar sebagai berikut:

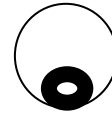
Theoretical limits



The target: An independent



Style



Gambar 2.2. Spektrum Gaya Mengajar dan Pergeseran Peran Guru-Peserta didik

(Sumber: Agus Krsitiyanto dkk., 2011:8)

Berdasarkan spektrum gaya mengajar model Mosston tersebut menunjukkan bahwa, gaya mengajar tersusun dalam dua kelompok yaitu: gaya A – E dan gaya F – H. Kedua kelompok tersebut berbeda dalam perilaku guru, perilaku peserta didik dan sasaran. Gaya A – E berhubungan dengan penampilan kegiatan yang telah dikenal, sedangkan gaya F – H lebih menekankan pada eksplorasi aktivitas-aktivitas baru.

Termasuk dalam kelompok gaya A – E yaitu: (1) gaya A atau komando, (2) gaya B atau latihan, (3) gaya C atau resiprokal, (4) gaya D atau *self check* dan (5) gaya E atau gaya cakupan/inklusi. Sedangkan yang termasuk dalam kelompok gaya mengajar F – H yaitu: (1) gaya F atau penemuan terpimpin, (2) gaya G atau *divergen* dan (3) gaya H atau *going beyond*.

d. Pengertian Gaya Inklusi

Gaya mengajar inklusi atau partisipasi (*inclusion style*) merupakan gaya mengajar dengan rancangan kegiatan pembelajaran yang dibuat oleh guru dari tingkatan mudah atau sederhana hingga pada tingkatan yang sulit dan peserta didik diberi kebebasan untuk menentukan pilihannya. Adang Suherman & Agus Mahendra (2001: 151) menyatakan, “Gaya inklusi (*inclusion style*) yaitu, guru menentukan tugas

pembelajaran yang memiliki target atau kriteria yang berbeda tingkat kesulitannya dan peserta didik diberi keleluasan untuk menentukan tingkat tugas mana yang sesuai dengan kemampuannya. Dengan begitu setiap anak akan merasa berhasil dan tidak ada yang merasa tidak mampu”. Menurut Srijono Brotosuryo, Sunardi dan M. Furqon (1994: 278) bahwa, “Gaya mengajar inklusi (cakupan) yaitu memperkenalkan berbagai tingkat tugas. Gaya inklusi memberikan tugas yang berbeda-beda dan dalam gaya ini peserta didik didorong untuk menentukan tingkat penampilannya”. Menurut [Agus Kristiyanto](#), Hanik Liskustyawati & Budhi Satyawati (2011: 11) karakteristik gaya mengajar inklusi (cakupan) yaitu:

- (1) Tugas yang diberikan kepada peserta didik berbeda-beda, karena pada hakikatnya setiap individu memiliki perbedaan kemampuan dalam melaksanakan tugas. Gaya ini memberikan kesempatan individu untuk memulai dari tingkat kemampuannya sendiri.
- (2) Guru diharuskan merancang tugas dalam berbagai tingkat kesulitan yang disesuaikan dengan perbedaan individu. Rancangan tugas juga harus memungkinkan peserta didik bergerak dari tugas yang mudah ke tugas yang sulit.

Berdasarkan pengertian gaya mengajar inklusi yang dikemukakan tiga ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, gaya mengajar inklusi merupakan bentuk pengajaran dengan merancang kegiatan-kegiatan pembelajaran dari tingkat yang paling mudah hingga pada tingkat yang lebih sulit. Dari rancangan pengajaran yang telah dibuat oleh guru, peserta didik diberi tugas untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran sesuai dengan kemampuannya masing-masing. Husdarta & Yudha M.

Saputra (2000: 30) menyatakan, “Tujuan gaya mengajar inklusi adalah untuk membelajarkan peserta didik pada *level* kemampuan masing-masing”.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, prinsip gaya mengajar inklusi yaitu, guru membuat rancangan pembelajaran dari tingkatan yang paling mudah, sedang dan sulit. Peserta didik melaksanakan kegiatan pembelajaran sesuai kemampuannya. Jika peserta didik kemampuannya di tingkatan paling mudah, maka ditingkatkan pada tahap berikutnya, jika tahapan paling mudah sudah dikuasai. Jika peserta didik belajar pada tingkatan paling sulit dilakukan secara berulang-ulang agar teknik yang dipelajari dapat dikuasai dengan baik dan benar.

2. Belajar

a. Hakikat Belajar

Belajar dan mengajar merupakan dua konsep yang tidak dipisahkan satu sama lain. Belajar menunjuk pada apa yang harus dilakukan seseorang sebagai subjek yang menerima pelajaran (peserta didik), sedangkan mengajar menunjuk pada apa yang harus dilakukan oleh seorang guru sebagai pengajar.

Dua konsep tersebut menjadi terpadu dalam satu kegiatan, manakala terjadi interaksi antara guru dengan peserta didik, peserta didik dengan peserta didik dan peserta didik pada saat pengajaran berlangsung. Inilah makna belajar mengajar dan mengajar sebagai suatu proses. Interaksi guru dengan peserta didik sebagai makna utama proses pengajaran memegang peranan penting untuk mencapai tujuan pengajaran yang efektif. Karena kedudukan peserta didik sebagai subjek sekaligus objek dalam pengajaran, maka inti pengajaran adalah kegiatan belajar peserta didik untuk mencapai tujuan pengajaran.

Belajar pada prinsipnya merupakan suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan dalam dirinya. Nana Sudjana (2005: 28) menyatakan, “Belajar adalah proses yang aktif, belajar adalah proses mereaksi terhadap semua situasi yang ada di sekitar individu. Belajar adalah proses yang diarahkan kepada tujuan, proses berbuat melalui berbagai pengalaman. Belajar adalah proses melihat, mengamati, memahami sesuatu”. Menurut M. Sobry Sutikno (2013: 4) bahwa, “Belajar merupakan suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan yang baru sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya”. Menurut Hamdani (2011: 21) bahwa, “Belajar merupakan perubahan tingkah laku atau penampilan dengan serangkaian kegiatan”.

Berdasarkan batasan belajar yang dikemukakan tiga ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, belajar merupakan suatu proses yang terjadi di dalam diri masing-masing individu. Seseorang dikatakan telah belajar sesuatu, apabila terdapat perubahan-perubahan yang bersifat lebih baik daripada sebelumnya. Perubahan yang terjadi pada diri seseorang disebabkan karena adanya usaha belajar untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sebelumnya.

b. Ciri-Ciri dan Tujuan Belajar

Belajar merupakan suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan yang lebih baik. Hal ini artinya, dalam kegiatan belajar terdapat ciri-ciri di dalamnya. Aunurrahman (2012: 35) menyatakan,

Beberapa ciri umum kegiatan belajar sebagai berikut:

- (1) Belajar menunjukkan suatu aktivitas pada diri seseorang yang disadari atau disengaja.
- (2) Belajar merupakan interaksi individu dengan lingkungannya.
- (3) Hasil belajar ditandai dengan perubahan tingkah laku.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, seseorang dikatakan belajar apabila kegiatan belajar tersebut disadari atau disengaja, berinteraksi dengan lingkungannya dan terjadi perubahan tingkah laku yang lebih baik dalam dirinya. Perubahan dari hasil belajar inilah yang merupakan tujuan dari kegiatan belajar. Menurut Gagne (1985) yang dikutip M. Sobry Sutikno (2013: 7) bahwa:

Ada lima macam tujuan atau hasil belajar yaitu:

- (1) Keterampilan intelektual atau keterampilan prosedural yang mencakup belajar diskriminasi, konsep, prinsip dan pemecahan masalah yang kesemuanya diperoleh melalui materi yang disajikan oleh guru di sekolah.
- (2) Strategi kognitif, yaitu kemampuan untuk memecahkan masalah-masalah baru dengan jalan mengatur proses internal masing-masing individu dalam memperhatikan, mengingat dan berpikir.
- (3) Informasi verbal, yaitu kemampuan untuk mendeskripsikan sesuatu dengan kata-kata dengan jalan mengatur informasi-informasi yang relevan.
- (4) Keterampilan motorik, yaitu kemampuan untuk melaksanakan dan mengkoordinasikan gerakan-gerakan yang berhubungan dengan otot.

- (5) Sikap, yaitu suatu kemampuan internal yang mempengaruhi tingkah laku seseorang didasari oleh emosi, kepercayaan-kepercayaan serta faktor intelektual.

Hal senada dikemukakan Bloom, Krathwol & Simpson yang dikutip Aunurrahman (2012: 48-49) bahwa,

Tingkatan jenis perilaku belajar terdiri dari tiga ranah atau kawasan yaitu:

- (1.) Kognitif terdiri enam jenis perilaku yaitu: pengetahuan, pemahaman, penerapan, analisis, sintesis dan evaluasi.
- (2.) Ranah afektif terdiri lima perilaku yaitu: penerimaan, partisipasi, penilaian, organisasi dan pembentukan.
- (3.) Ranah psikomotor, terdiri tujuh perilaku yaitu: persepsi, kesiapan, gerakan terbimbing, gerakan terbiasa, gerakan kompleks, penyesuaian pola gerakan dan kreativitas.

Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, tujuan kegiatan belajar meliputi aspek kognitif, afektif dan psikomotorik yang lebih baik dari sebelumnya. Ketiga aspek tersebut merupakan satu kesatuan yang saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan dalam kegiatan belajar. Seseorang dikatakan telah belajar apabila terjadi perubahan yang lebih baik dari sebelumnya baik aspek kognitif, afektif dan psikomotorik.

c. Faktor yang Mempengaruhi Hasil Belajar

Hasil belajar dicapai apabila terjadi perubahan yang lebih baik, baik ranah afektif, kognitif dan psikomotorik. Namun untuk mencapai hasil belajar yang optimal banyak faktor yang mempengaruhinya. Nana Sudjana (2005: 39) menyatakan, “Hasil

belajar yang dicapai peserta didik dipengaruhi oleh dua faktor utama yakni, faktor dari dalam diri peserta didik dan faktor yang datang dari luar diri peserta didik atau faktor lingkungan”. Hal senada dikemukakan M. Sobry Sutikno (2013: 14) bahwa,

Faktor-faktor yang mempengaruhi proses belajar yaitu:

(1) Faktor dari dalam diri individu (*internal*)

- (a) Faktor jasmaniah, yaitu faktor kesehatan, faktor cacat tubuh.
- (b) Faktor psikologis, yaitu intelegensi, motif (daya penggerak/pendorong), minat, emosi dan bakat.
- (c) Faktor kelelahan, baik kelelahan jasmani dan kelelahan rohani.

(2) Faktor eksternal:

- (a) Faktor keluarga: cara orang tua mendidik, hubungan antar keluarga, suasana rumah, keadaan ekonomi keluarga.
- (b) Faktor sekolah: kurikulum, keadaan gedung, waktu sekolah, alat pelajaran, metode pembelajaran, hubungan antara guru dengan peserta didik, hubungan antara peserta didik dengan peserta didik.
- (c) Faktor masyarakat.

Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, keberhasilan belajar peserta didik sangat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Hasil belajar akan menjadi lebih baik apabila faktor internal dan eksternal dapat terpenuhi dengan baik. Lebih lanjut M. Sobry Sutikno (2013: 25) menyatakan,

Sebagai tolok ukur keberhasilan proses belajar indikator-indikatornya sebagai berikut:

- (1) Penguasaan materi pelajaran yang telah diajarkan mencapai prestasi tinggi, baik secara individu maupun secara kelompok.
- (2) Perilaku yang disebutkan dalam tujuan pembelajaran khusus dapat dicapai oleh peserta didik, baik secara individu maupun secara kelompok.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, indikator dari hasil belajar yaitu, peserta didik menguasai materi pelajaran yang diterimanya dan mencapai prestasi yang tinggi, baik secara individu maupun kelompok. Selain itu, perilaku yang ditampilkan peserta didik baik secara individu maupun kelompok menjadi lebih baik sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan dalam kegiatan pembelajaran.

3. Mengajar

a. Hakikat Mengajar

Mengajar pada dasarnya merupakan suatu aktivitas atau perbuatan yang dilakukan oleh seorang guru. Dari kegiatan mengajar tersebut tentu ada peserta didik yang belajar. Mengajar merupakan suatu proses yang kompleks. Guru berperan tidak hanya sekedar menyampaikan informasi kepada peserta didik, tetapi juga berusaha agar peserta didik mau belajar. Karena mengajar sebagai upaya yang disengaja, maka guru terlebih dahulu harus mempersiapkan bahan yang akan disajikan kepada peserta didik. Berkaitan dengan mengajar Husdarta & Yudha M. Saputra (2000: 3) menyatakan, “Mengajar adalah upaya guru dalam memberikan rangsangan, bimbingan, pengarahan, dan dorongan kepada peserta didik agar terjadi proses belajar. Arah yang akan dituju dalam proses belajar adalah tujuan pembelajaran yang

telah dirumuskan guru dan diketahui oleh peserta didik”. Sedangkan Jamil Suprihatininrum (2013: 60) berpendapat:

Mengajar dapat dilihat dari tiga sudut pandang yaitu:

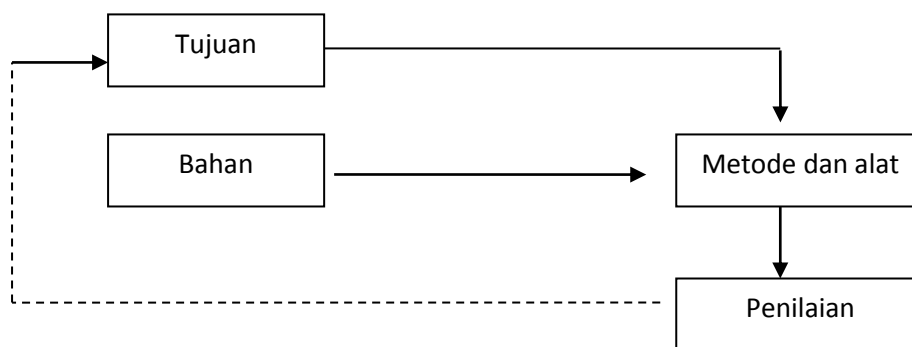
- (1) Secara Kuantitatif: mengajar berarti *the transmission of knowledge*, yaitu penularan/pemindahan pengetahuan dari guru kepada peserta didik.
- (2) Secara Kualitatif: sebagai *the fasilitation of learning*, yaitu upaya membantu memudahkan kegiatan belajar peserta didik. Guru berperan memfasilitasi peserta didik untuk aktif belajar dan menciptakan situasi dan kondisi yang mendukung terciptanya kegiatan belajar oleh peserta didik.
- (3) Secara Instutisional: mengajar berarti *the efficient orchestration of teaching skill*, yaitu penataan segala kemampuan mengajar secara efisien. Guru dituntut untuk selalu siap mengadaptasi berbagai teknik mengajar untuk bermacam-macam peserta didik yang berbeda bakat, kemampuan dan kebutuhannya.

Berdasarkan pengertian mengajar yang dikemukakan tiga ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa, mengajar merupakan suatu kegiatan yang kompleks yang di dalamnya terdapat beberapa komponen yang saling berkaitan yang bertujuan untuk mempengaruhi atau meningkatkan pengetahuan atau keterampilan peserta didik menjadi lebih baik. Peran dari seorang guru yaitu pemimpin belajar (*learning manager*) dan fasilitator belajar. Karena mengajar bukan hanya menyampaikan pelajaran, tetapi suatu proses membelajarkan peserta didik. Keterpaduan proses belajar peserta didik dengan proses mengajar guru, sehingga terjadi interaksi belajar mengajar (terjadinya proses pengajaran) tidak datang begitu saja dan tidak dapat

tumbuh tanpa pengaturan dan perencanaan yang seksama. Pengaturan sangat diperlukan terutama dalam menentukan komponen dan variabel yang harus ada dalam proses pengajaran tersebut. Perencanaan dimaksudkan merumuskan dan menetapkan interelasi (hubungan) sejumlah komponen dan variabel, sehingga memungkinkan terselenggaranya pengajaran yang efektif.

b. Komponen-Komponen Mengajar

Kegiatan belajar mengajar akan dapat berjalan dengan lancar dan tujuan mengajar dapat tercapai tidak terlepas dari beberapa komponen yang terlibat di dalamnya. Karena kegiatan belajar mengajar merupakan proses, maka harus dapat mengembangkan dan menjawab beberapa persoalan yang mendasar mengenai kemana proses akan diarahkan, apa yang harus dibahas dalam proses tersebut, bagaimana cara melakukannya dan bagaimana mengetahui berhasil tidaknya proses tersebut. Hal ini artinya, dalam kegiatan belajar mengajar harus mengetahui komponen-komponen mengajar yang terlibat di dalamnya. Nana Sudjana (2005: 30) menggambarkan skematis komponen-komponen mengajar sebagai berikut:



Gambar 2.3. Bagan Komponen-Komponen Mengajar

(Sumber: Nana Sudjana, 2005: 30)

Hal senada dikemukakan M. Sobry Sutikno (2013: 35-40) bahwa, “Komponen pembelajaran meliputi beberapa aspek yaitu: “(1) Tujuan pembelajaran, (2) materi

pelajaran, (3) kegiatan pembelajaran, (4) metode, (5) media, (6) sumber belajar dan (7) evaluasi”.

Berdasarkan dua pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, komponen-komponen mengajar terdiri dari: tujuan, materi pelajaran, kegiatan pembelajaran, metode, media, sumber belajar dan penilaian. Komponen-komponen mengajar tersebut pada prinsipnya saling berkaitan antara yang satu dengan lainnya. Tujuan mengajar dapat tercapai secara maksimal, apabila komponen-komponen tersebut dipenuhi dalam kegiatan pengajaran.

c. Kompetensi yang Harus Dimiliki Seorang Guru PJOK

Tanggung jawab dalam mengembangkan profesi guru pada dasarnya merupakan tuntutan dan panggilan untuk selalu mencintai, menghargai, menjaga dan meningkatkan tugas dan tanggung jawab profesinya. Seorang guru harus sadar bahwa tugas dan tanggung jawabnya tidak bisa dilakukan oleh orang lain dan dalam melaksanakan tugasnya harus bersungguh-sungguh. Seorang guru dituntut agar selalu meningkatkan pengetahuannya, kemampuan dalam rangka pelaksanaan tugas profesinya. Seorang guru harus peka terhadap perubahan-perubahan yang terjadi, khususnya dalam bidang pendidikan dan pengajaran, dan pada masyarakat pada umumnya. Guru harus dapat mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, sehingga dalam pelaksanaan pengajaran sesuai dengan tuntutan perkembangan jaman.

Meningkatkan kemampuan dan pengetahuan diberbagai bidang merupakan keharus bagi seorang guru. Untuk itu seorang guru harus memiliki beberapa kompetensi. Rusli Lutan, Rusli Ibrahim, Adang Suherman & Yudha M. Saputra, (2002: 68-69) menyatakan:

Berdasarkan tinjauan literatur dalam pendidikan jasmani sekurang-kurangnya terdapat 5 kompetensi guru pendidikan jasmani yaitu:

- (1) Pemahaman dan penghayatan etika dan tindakan moral yang melandasi profesi dalam pendidikan jasmani, utamanya dalam pemberian perlakuan (misalnya: memberikan instruksi, mengoreksi dan lain-lain) yang dapat dipertanggungjawabkan secara etik, termasuk nilai-nilai agama.
- (2) Penguasaan keterampilan gerak dan atau dasar-dasar keterampilan beberapa cabang olahraga, termasuk pengetahuan yang berkaitan dengan cabang atau aktivitas jasmani yang bersangkutan (misalnya, peraturan dan ketentuan khusus dalam cabang olahraga).
- (3) Penguasaan konsep dan teori dalam beberapa subdisiplin ilmu keolahragaan yang bersifat *integrative*, sebagai landasan ilmiah pendidikan jasmani dan olahraga guna memfasilitasi proses pembelajaran, terutama disesuaikan dengan asas pentahapan pertumbuhan dan perkembangan peserta didik.
- (4) Kompetensi dalam menerapkan kurikulum dalam konteks metode dan strategi umum atau khusus dalam pembelajaran, termasuk kompetensi dalam melaksanakan *asesmen* hasil belajar.
- (5) Kompetensi sosial yang melibatkan keterampilan sosial, seperti kepemimpinan, kemampuan berkomunikasi, kemampuan kerjasama dalam tim.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, kompetensi yang harus dimiliki seorang guru PJOK cukup kompleks, baik secara umum maupun secara spesifik sebagai guru pendidikan jasmani. Seorang guru yang memiliki kompetensi

sesuai dengan bidang studinya, maka akan mampu bekerja secara maksimal. Kinerjanya menjadi lebih baik, karena mengetahui dan menguasainya tugas dan tanggungjawab yang harus dilakukan sesuai dengan bidangnya. Menurut Nana Sudjana (2005: 19) bahwa,

Kompetensi yang banyak berhubungan dengan usaha meningkatkan proses dan hasil belajar dikelompokkan ke dalam empat kemampuan yaitu: (1) Merencanakan program belajar mengajar, (2) melaksanakan dan memimpin, (3) menilai kemajuan proses belajar mengajar, (4) menguasai bahan pelajaran dalam pengertian menguasai bidang studi atau mata pelajaran yang dipegangnya/dibinannya.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, untuk meningkatkan proses dan hasil belajar maka seorang guru PJOK harus memiliki kemampuan merencanakan program pembelajaran, melaksanakan dan memimpin, menilai kemajuan proses belajar mengajar dan menguasai bahan pelajaran yang diajarkan. Seorang guru yang memiliki keempat kompetensi tersebut, maka akan mampu mengajar dengan baik dan akan dicapai hasil belajar yang optimal.

4. Lompat Jauh

a. Pengertian Lompat Jauh

Lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan melompat, melayang dan mendarat sejauh-jauhnya. Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Gerakan-gerakan dalam lompat jauh tersebut harus dilakukan secara baik dan harmonis tidak putus-putus pelaksanaannya agar diperoleh lompatan sejauh-jauhnya. Menurut Yudha (2001: 47) bahwa, “Lompat jauh adalah ketrampilan

gerak berpindah dari satu tempat ke tempat lainnya dengan satu kali tolakan ke depan sejauh mungkin”. Pendapat lain dikemukakan Aip Syarifudin (1992: 90) menyatakan, “ Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melalui tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya”.

Tujuan dari lompat jauh sendiri adalah melompat untuk mendapatkan jarak lompatan dari papan tolakan sejauh-jauhnya. Untuk mencapai jarak yang jauh maka dibutuhkan sikap awalan, tolakan, melayang, mendarat yang benar. Menurut Sidik, (2010:56), rangkaian lompat jauh terbagi dalam beberapa fase, yaitu:

- 1) Dalam fase awalan (*approach*), pelompat melakukan akselerasi dengan kecepatan maksimal yang dapat dikontrol.
- 2) Dalam fase tolakan (*take off*), lompatan menghasilkan kecepatan vertikal dan meminimalisasi hilangnya kecepatan horisontal.
- 3) Dalam fase melayang, pelompat melakukan persiapan untuk mendarat. Tiga teknik melayang dapat digunakan : teknik *sailing*, *hang*, dan *hitchkick/walking in the air*.
- 4) Dalam fase mendarat, pelompat memaksimalkan jarak potensi pada jalur melayang dan meminimalisasi hilangnya jarak saat menyentuh dalam pendaratan.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, lompat jauh merupakan salah satu cabang dari nomor lompat yang dilakukan dengan awalan berlari kemudian dilanjutkan dengan tolakan, kemudian melayang dan diakhiri dengan pendaratan yang bertujuan untuk memperoleh jarak sejauh-jauhnya.

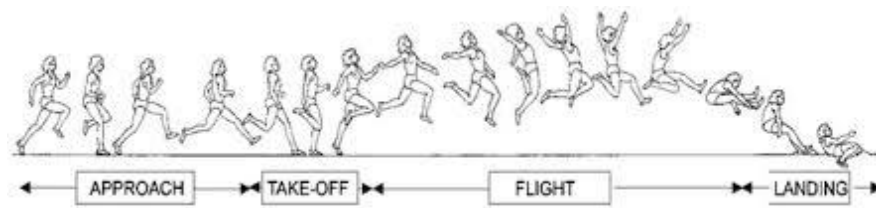
Pada dasarnya gaya-gaya lompat jauh disini dilakukan pada saat gerakan melayang di udara. Untuk gerakan awalan, tolakan, dan pendaratan kesemua gaya yang ada pada lompat jauh dilakukan dengan cara yang sama. Syarifuddin dan Woeryanto (1976:57) menyatakan :

Pada saat melayang di udara, sikap badan itu bermacam-macam. Sikap badan di udara dinamakan gaya lompat : Gaya jongkok (tuck) , gaya mengantung / melenting (hang style) , gaya jalan di udara (walking in the air), gaya $\frac{1}{2}$ jalan di udara (hitch kick). Dari semua gerakan gaya-gaya tersebut tidak akan mempengaruhi para bola dari titik berat badan, tetapi untuk menjaga keseimbangan serta mendapatkan sikap jatuh atau mendarat yang lebih menguntungkan.

b. Pengertian Lompat Jauh Gaya Jongkok

Lompat jauh gaya jongkok merupakan gaya yang paling mudah dilakukan terutama bagi anak-anak sekolah dan gaya yang paling mudah untuk dipelajari (Aip Syarifuddin, 1992: 93). Lompat jauh gaya jongkok dianggap mudah karena tidak banyak gerakan yang harus dilakukan pada saat melayang di udara, jika dibandingkan dengan gaya lainnya. Salah satu hal yang harus diperhatikan pada gaya jongkok terletak pada membungkukkan badan dan menekuk kedua lutut serta menjulurkan kedua kaki ke depan dengan kedua lengan tetap ke depan untuk mendarat.

Disebut gaya jongkok karena gerakan yang dilakukan pada saat melayang di udara membentuk gerakan seperti orang jongkok atau duduk. Gerakan jongkok atau duduk ini terlihat saat membungkukkan badan dan kedua lutut ditekuk, kedua tangan kedepan, pada saat mendarat kedua kaki dijulurkan kedepan, mendarat dengan bagian tumit dahulu dan kedua tangan kedepan.



Gambar 2.4: Gerakan rangkaian lompat jauh gaya jongkok

(Sumber : <https://www.google.co.id/search?q=lompat+jauh+gaya+jongkok>)

c. Teknik Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok

Teknik merupakan rangkuman metode yang dipergunakan dalam melakukan gerakan dalam suatu cabang olahraga. Teknik juga merupakan suatu proses gerakan dan pembuktian dalam suatu cabang olahraga, atau kata lain teknik merupakan pelaksanaan suatu kegiatan secara efektif dan rasional yang memungkinkan suatu hasil yang optimal dalam latihan atau perlombaan.

Teknik lompat jauh merupakan faktor yang sangat penting dan harus dikuasai seorang atlet pelompat. Teknik lompat jauh terdiri dari beberapa bagian yang dalam pelaksanaannya harus dirangkai secara baik dan harmonis. Seperti yang dikemukakan Wiarto (2013:33) bahwa, “Dalam lompat jauh terbagi menjadi beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh pelompat yaitu awalan (*approach*), tolakan/tumpuan (*take off*), sikap badan saat melayang diudara (*flying*), dan mendarat(*landing*)”. Keempat tahapan tersebut harus dikuasai dan harus dilakukan dengan tidak terputus-putus agar mencapai hasil yang maksimal.

Untuk lebih lanjut jelasnya keempat teknik diatas diuraikan sebagai berikut :

1) Awalan

Awalan merupakan tahap pertama dalam lompat jauh. Tujuan awalan adalah untuk mendapatkan kecepatan maksimal pada saat akan melompat

dan membawa pelompat pada posisi yang optimal untuk tolakan. Awalan yang benar merupakan persyaratan yang harus dipenuhi, Untuk menghasilkan jarak lompatan yang sejauh-jauhnya.

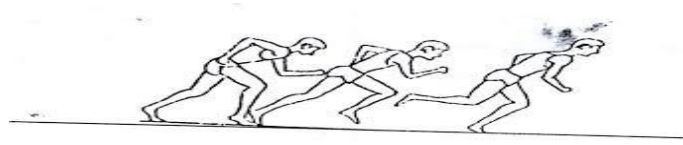
Awalan lompat jauh dilakukan dengan berlari secepat-cepatnya sebelum salah satu kaki menumpu pada balok tumpuan. Menurut Wiranto (2013: 33), “ awalan atau approach adalah gerakan permulaan dalam usaha untuk mendapatkan kecepatan yang setinggi-tingginya pada waktu akan melakukan tolakan. Panjang awalan untuk melaksanakan awalan dalam lompat jauh tergantung pada pada tiap-tiap pelompat (30 - 45 meter)”, Berkaitan dengan awalan lompat jauh D Z Sidiq (2010: 66) menyatakan : Panjang awalan bervariasi antara 10 langkah (untuk pemula) sampai 20 langkah (untuk atlet kelas atas).

Berdasarkan pendapat tersebut awalan adalah gerakan lari yang dilakukan oleh pelompat sebelum melakukan tolakan/take off yang bertujuan untuk memperoleh kecepatan maksimal tanpa menimbulkan hambatan sewaktu akan menola/take off.

Menurut Wiarto (2013: 34) pelaksanaan awalan adalah sebagai berikut :

- a) Jarak awalan harus cukup jauh dan berlari dengan percepatan akselerasi untuk mendapatkan momentum yang paling besar.
- b) Lari ancang-ancang tergantung pada kemampuan masing-masing pelompat (30-45)
- c) Kecepatan awalan dan irama langkah harus tetap.
- d) Tambah kecepatan lari awalan sedikit demi sedikit sebelum bertumpu.

e) Pada saat melangkah konsentrasi tertuju pada balok.



Gambar 2.5 : Gerakan tahap awalan

(Sumber : <https://www.google.co.id/search?q=lompat+jauh+gaya+jongkok>)

2) Tolakan

Tolakan merupakan perpindahan yang sangat cepat antara lari awalan dan melayang. Tumpuan dilakukan dengan cara yaitu, sebelumnya pelompat sudah mempersiapkan diri untuk melakukan tolakan sekuat-kuatnya pada langkah terakhir, sehingga seluruh tubuh terangkat ke atas melayang di udara. Tolakan dilakukan dengan menolakkan salah satu kaki untuk menumpu tanpa langkah melebihi papan tumpu untuk mendapatkan tolakan ke depan atas yang besar Wiarto (2013: 34) menyatakan, “maksud dari take off adalah perubahan atau perpindahan gerakan dari gerakan horizontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat. Tumpuan atau tolakan kaki harus kuat agar tercapai tinggi lompatan yang cukup tanpa kehilangan kecepatan maju. Kaki ayun digerakkan secara aktif agar membantu menaikkan badan dan menjaga keseimbangan berat badan sedikit kedepan titik tumpuan.”

Daya dorong ke depan dan ke atas dapat diperoleh secara maksimal dengan menggunakan kaki tumpu yang paling kuat. Ketepatan melakukan tumpuan akan menunjang keberhasilan lompatan. Kesalahan menumpu (melewati balok tumpuan), lompatan dinyatakan gagal atau diskualifikasi.

Sedangkan jika penempatan kaki tumpu berada jauh sebelum balok tumpuan akan sangat merugikan terhadap pencapaian jarak lompatan. Menurut Wiarto (2013: 34,35) teknik menumpu pada lompat jauh sebagai berikut :

- a) Pada saat menumpu atau bertolak badan sudah agak condong kedepan.
- b) Titik berat badan terletak didepan kaki tumpu yang terkuat.
- c) Letak titik berat badan ditentukan oleh panjangnya langkah yang terakhir sebelum melompat.
- d) Ayunkan paha kaki keposisi horizontal dan pertahankan.
- e) Luruskan sendi mata kaki, lutut dan pinggang pada waktu melakukan tolakan.
- f) Bertolak kedepan atas dan usahakan melompat dengan setinggi-tingginya, ketika bertolak membentuk sudut tolakan 45 derajat.



Gambar 2.6 : Tahap bertolak dalam lompat

(Sumber : <https://www.google.co.id/search?q=lompat+jauh+gaya+jongkok>)

3) Melayang di udara

sikap dan gerakan badan diudara sangat erat kaitanya dengan kecepatan awal dan kekuatan tolakan. Karena pada waktu lepas dari papan

tolak, badan si pelompat dipengaruhi oleh suatu kekuatan yang disebut “daya penarik bumi”. Daya penarik bumi ini bertitik tangkap pada suatu titik yang disebut titik berat badan (T.B/center of gravity). Titik berat badan ini letaknya kira-kira pada pinggang si pelompat sedikit di bawah pusar agak ke belakang.

Salah satu usaha untuk mengatasi daya tarik bumi tersebut yaitu harus melakukan tolakan yang sekuat-kuatnya disertai ayunan kaki dengan kedua lengan ke arah lompatan. Semakin cepat awalan dan semakin kuat tolakan yang dilakukan, maka akan semakin lebih lama dapat membawa titik berat badan melayang di udara. Sikap badan diudara lompat jauh gaya jongkok yaitu, waktu lepas dari balok tumpu, kedua tungkai diudara dalam keadaan jongkok, kedua lutut ditekuk, kedua tangan kedepan. Hal yang perlu diperhatikan pada saat melayang di udara yaitu menjaga keseimbangan tubuh, sehingga akan membantu pendaratan. Wiarto (2013: 35) menyatakan, “Tinggi dan jatuhnya hasil lompatan sangat tergantung dari besarnya kekuatan kaki tolak dan pelompat harus meluruskan kaki tumpu selurus-lurusnya dan secepat-cepatnya”. Berikut ini disajikan ilustrasi gerakan melayang di udara lompat jauh gaya jongkok sebagai berikut:



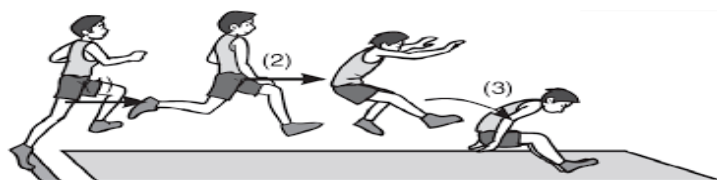
Gambar 2.7 : Tahap melayang diudara

(Sumber : <https://www.google.co.id/search?q=lompat+jauh+gaya+jongkok>)

4) Pendaratan

Pendaratan merupakan tahap terakhir dari rangkaian gerakan lompat jauh. Mendarat dengan sikap dan gerakan yang efisien merupakan kunci pokok yang harus dipahami oleh pelompat. Pendaratan sebaiknya dilakukan dengan kedua belah kaki pada bagian tumit dahulu, sebelum tumit menyentuh pasir kaki diluruskan kedepan, jarak antar kaki jangan terlalu berjauhan dan setelah tumit menyentuh pasir kedua lutut segera ditekuk dan badan condong kedepan disertai kedua tangan mengayun kedepan. Untuk menghindarkan pendaratan pada pantat, kepala ditundukkan dan lengan diayunkan kedepan sewaktu kaki menyentuh pasir.

Berikut ini disajikan ilustrasi teknik gerakan mendarat lompat jauh gaya jongkok sebagai berikut:



Gambar 2.8: Tahap pendaratan

(Sumber : <https://www.google.co.id/search?q=lompat+jauh+gaya+jongkok>)

d. Pelaksanaan Pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Gaya Mengajar Inklusi

Gaya mengajar inklusi merupakan bentuk pembelajaran dengan merancang kegiatan pembelajaran dari tingkat yang paling mudah hingga pada tingkat paling sulit. Dari rangkangan pengajaran yang telah dibuat oleh guru, peserta didik diberi

kebebasan untuk melaksanakan tugas pembelajaran sesuai dengan kemampuannya masing-masing peserta didik. Jika pada tahapan sebelumnya telah dikuasai, kemudian dilanjutkan pada tingkatan atau tahapan selanjutnya.

Berdasarkan karakteristik dari gaya mengajar inklusi, pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yaitu, guru merancang bentuk pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dari tingkat paling mudah hingga pada tingkat yang sulit. Berikut ini disajikan contoh rancangan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan gaya mengajar inklusi sebagai berikut:

1. Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok tingkatan mudah yaitu, pembelajar lompat jauh : awalan, tolakan, sikap di udara dan pendaratan. Pelaksanaan sebagai berikut :

- a.) Peserta didik melakukan awalan, tolakan, saat di udara dan mendarat secara sederhana.



(Sumber : Dokumen Pribadi)

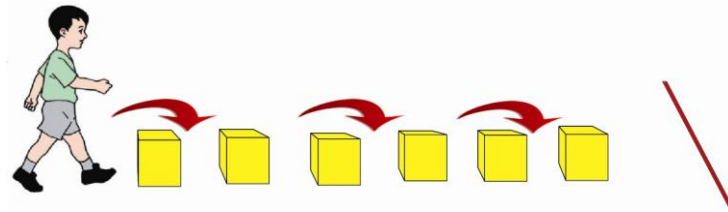
- b.) Peserta didik melakukan awalan lari, melompati bilah yang sudah disusun, sikap di udara dan mendarat



(Sumber : Dokumen Pribadi)

2. Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok tingkat sedang yaitu, pembelajaran melompati kardus yang sudah di susun. Pelaksanaan pembelajaran melompati kardus sebagai berikut :

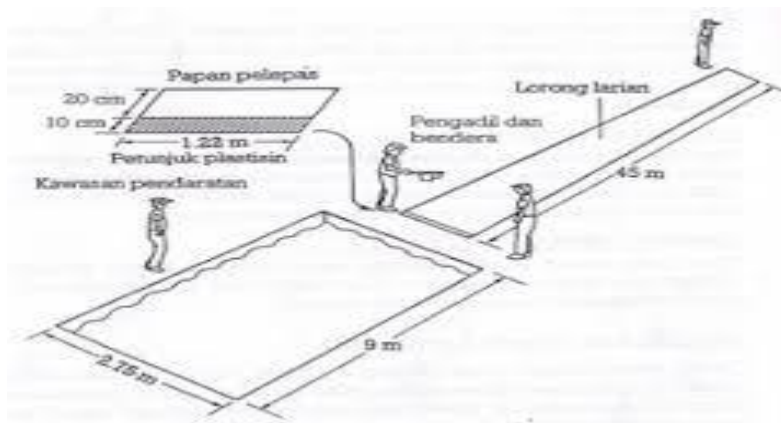
- a.) Peserta didik berbaris berbanjar kebelakang dan menunggu giliran lompat kardus yang telah di susun



(Sumber : Dokumen Pribadi)

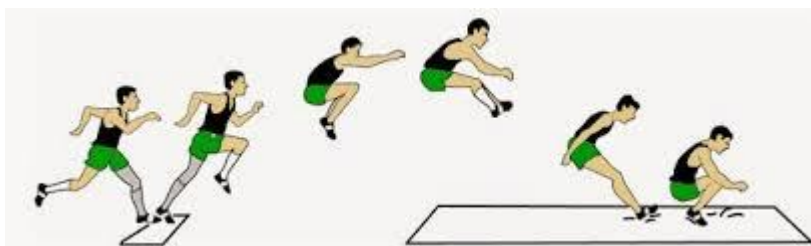
3. Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok tinggat sulit yaitu pembelajaran lompat jauh sebenarnya yang langsung menggunakan bak pasir. Pelaksanaan pembelajaran sebagai berikut :

- a.) Arena lompat jauh untuk pembelajaran sebenarnya



(Sumber : <https://www.google.co.id/search?q=lompat+jauh+gaya+jongkok>)

- b.) Posisi tolakan, sikap diudara, dan pendaratan lompat jauh gaya jongkok.



(Sumber : <https://www.google.co.id/search?q=lompat+jauh+gaya+jongkok>)

Berdasarkan rancangan pembelajaran lompat tinggi gaya jongkok yang telah dibuat oleh guru, selanjutnya guru menjelaskan dan memberikan contoh dari masing-masing rancangan pembelajaran lompat jauh yang telah dibuat. Selanjutnya peserta didik diberi kebebasan untuk melaksanakan tugas pembelajaran lompat tinggi sesuai kemampuan peserta didik. Jika dirancangan pembelajaran pertama telah dikuasai maka dilanjutkan pada rancangan kedua. Apabila peserta didik langsung memilih rancangan pembelajaran yang sulit dan belum berhasil mencapai target kelulusan, maka harus melalui tahapan pembelajaran yang ,mudah terlebih dahulu.

5. Karakteristik Peserta Didik SMA

a. Perkembangan Peserta didik SMA/SMK

Peserta didik SMA/SMK merupakan masa remaja. Pada masa remaja terdapat ciri-ciri yang melekat pada diri peserta didik. Hurlock (1980: 10) yang dikutip Caroline Lisa (2012) perkembangan masa remaja yakni:

- (1) Mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebaya baik pria maupun wanita.
- (2) Mencapai peran sosial pria dan wanita.
- (3) Menerima keadaan fisiknya dan menggunakan tubuhnya secara efektif.
- (4) Mengharapkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggung jawab.
- (5) Mencapai kemandirian emosional dari orang tua dan orang-orang dewasa lainnya.
- (6) Mempersiapkan karir ekonomi.
- (7) Mempersiapkan perkawinan dan keluarga.

- (8) Memperoleh perangkat nilai dan sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku mengembangkan ideologi.

Pendapat tersebut menunjukkan bahwa, pada masa remaja perkembangannya ditandai yaitu, mencapai hubungan baru yang lebih matang dengan teman sebaya, mencapai peran sosial, menerima keadaan fisik dan menggunakan tubuh secara efektif, mengaharpkan dan mencapai perilaku sosial yang bertanggungjawab, mencapai kemandirian emosional, mempersiapkan karir ekonomi, mempersiapkan perkawinan dan keluarga dan memperoleh perangkat nilai sistem etis sebagai pegangan untuk berperilaku menghembangkan ideologi. Sedangkan *Developmental School Counseling Programs* (dalam Sciarra, 2004:133) yang dikutip Caroline Lisa (2012) menyatakan:

Kompetensi yang harus dikuasai oleh peserta didik Sekolah Menengah Atas yakni:

- (1) Peserta didik kelas 10 harus mempunyai kemampuan: mengklarifikasi peranan nilai dalam pilihan karir, membedakan pendidikan dan keahlian yang dibutuhkan dalam karir berdasarkan minat, menyadari pengaruh pada pekerjaan atau pilihan karir pada area kehidupan yang lain, mulai mengases secara realistik potensi mereka dalam lapangan yang bervariasi, mengembangkan keahlian dalam memprioritaskan kebutuhan yang dihubungkan dengan perencanaan karir.
- (2) Peserta didik kelas 11 harus mempunyai kemampuan: memperhalus tujuan karir masa datang melalui informasi tentang diri, menggunakan sumber-sumber yang ada, dan berkonsultasi dengan yang lain, mengkoordinasikan kelas yang telah diseleksi dengan tujuan karir, mengidentifikasi

persyaratan pendidikan spesifik yang diperlukan untuk mencapai tujuan, mengklarifikasi nilai-nilai pada diri sebagai suatu hal yang berhubungan dengan pekerjaan dan waktu luang.

- (3) Peserta didik kelas 12 harus mempunyai kemampuan: melengkapi persyaratan untuk transisi dari sekolah menengah atas, membuat komitmen untuk perencanaan karir, memahami potensi dengan adanya perubahan minat atau nilai-nilai yang dihubungkan dengan pekerjaan, memahami potensi karena adanya perubahan dalam pasar kerja, memahami perkembangan karir sebagai sebuah proses sepanjang hidup, menerima tanggung jawab untuk arah karir diri sendiri.

Berdasarkan tugas-tugas perkembangan peserta didik SMA di atas, menunjukkan bahwa, setiap jenjang kelas memiliki karakteristik perkembangan yang berbeda. Karakteristik perkembangan peserta didik setiap kelas tersebut harus dipahami oleh guru Penjaorkes, agar dalam membelajarkan materi PJOK dapat dikemas sesuai dengan perkembangan peserta didik.

b. Faktor-Faktor Karakteristik Peserta Didik SMA

Didalam karakteristik siswa terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi, yaitu :

- 1) Faktor Intern

a) Insting

Insting adalah suatu sifat yang dapat menumbuhkan perbuatan yang menyampaikan pada tujuan dengan berfikir lebih dahulu ke arah tujuan itu dan tidak didahului latihan perbuatan sedangkan naluri merupakan bawaan asli sejak lahir.

b) Adat atau kebiasaan

Kebiasaan adalah perbuatan yang selalu di ulang-ulang sehingga mudah untuk dikerjakan. Sehubungan kebiasaan merupakan kebiasaan merupakan perbuatan yang diulang-ulang sehingga mudah dikerjakan maka hendaknya manusia memaksa diri untuk mengulang-ulang perbuatan baik sehingga menjadi kebiasaan dan terbentuklah karakter baik.

c) Keturunan

Keturunan merupakan suatu faktor yang dapat mempengaruhi manusia. Sifat yang diturunkan oleh orang tua yaitu ada dua macam yaitu sifat jasmaniyah dan sifat ruhaniyah.

2). Faktor Ekstern

a) Pendidikan

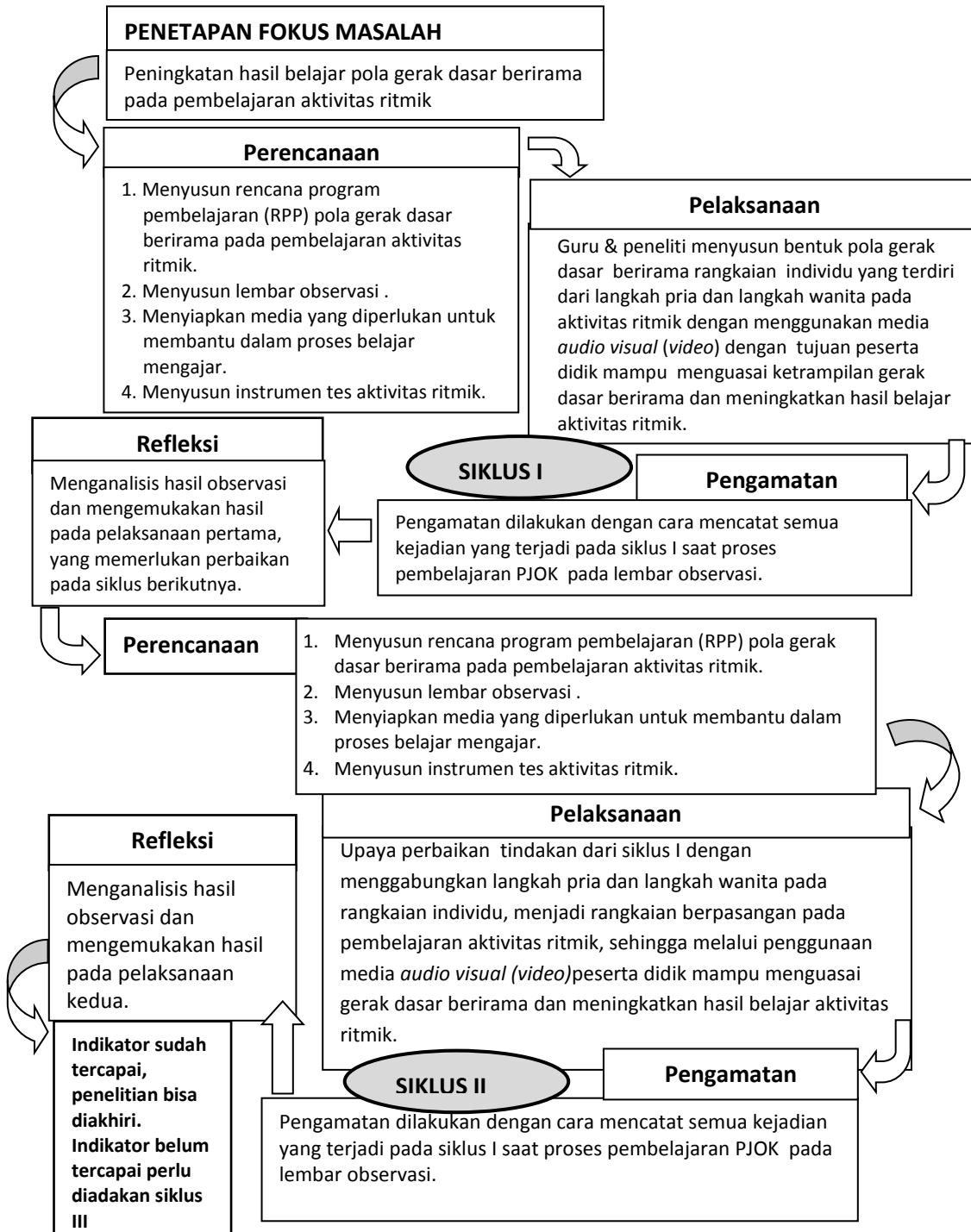
Pendidikan adalah usaha meningkatkan diri dalam segala aspeknya. Pendidikan mempunyai pengaruh yang sangat besar dalam pembentukan karakter

b) Lingkungan

Lingkungan adalah Segala sesuatu yang ada disekitar manusia yang mempengaruhi perkembangan kehidupan manusia baik langsung maupun tidak langsung.

Kerangka Berfikir

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dikemukakan diatas dapat dibuat skema kerangka pemikiran sebagai berikut :



Gambar 2.1.4 Bagan Konseptual Kerangka Berpikir

Lompat jauh gaya jongkok merupakan salah satu nomor lompat yang diajarkan pada peserta didik SMA/SMK/MA. Lompat jauh gaya jongkok merupakan keterampilan yang sulit dan memiliki unsur gerakan yang kompleks, sehingga peserta didik mengalami kesulitan dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok. Namun demikian, ada juga sebagian kecil yang memiliki kemampuan lompat jauh gaya jongkok, namun masih perlu ditingkatkan.

Berdasarkan hal tersebut menunjukkan bahwa, dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok permasalahan atau kesulitan yang dihadapi peserta didik berbeda-beda. Permasalahan yang dihadapi peserta didik dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok berdampak pada rendahnya hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Agar hasil belajar lompat jauh gaya jongkok meningkat secara optimal, maka dalam membelajarkan lompat jauh gaya jongkok harus disesuaikan dengan kesulitan yang dihadapi peserta didik. Untuk membelajarkan lompat jauh gaya jongkok berdasarkan permasalahan yang dihadapi peserta didik berbeda-beda dapat diterapkan dengan gaya mengajar inklusi.

Gaya mengajar inklusi merupakan bentuk pembelajaran dengan merancang kegiatan pembelajaran dari yang paling mudah hingga pada tingkatan atau tahapan yang sulit. Rancangan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan gaya mengajar inklusi yaitu: tingkatan mudah: pembelajaran teknik lompat jauh dan melompati bilah, tingkatan sedang:

pembelajaran lompat jauh menggunakan alat bantu kardus dan tingkatan sulit yaitu: pembelajaran lompat jauh gaya jongkok sebenarnya. Dari rancangan pembelajaran yang dibuat oleh guru peserta didik diberi kebebasan untuk melaksanakan tugas pembelajaran sesuai dengan kemampuannya masing-masing. Jika rancangan sebelumnya telah dikuasai, kemudian dilanjutkan pada rancangan berikutnya hingga pada rancangan terakhir atau rancangan yang paling sulit. Jika peserta didik memilih rancangan paling sulit, namun belum bisa maka guru PJOK menyarakan atau mengarahkan pada tingkatan yang sesuai.

Berdasarkan karakteristik gaya mengajar inklusi, pembelajaran lompat jauh gaya jongkok memiliki kelebihan antara lain: peserta didik dapat menentukan dan memilih tugas pembelajaran sesuai dengan kemampuannya sendiri-sendiri, peserta didik dapat melaksanakan tugas pembelajaran dengan baik, karena sesuai kemampuannya, belajar tahap demi tahap mempunyai dampak yang lebih baik, sehingga akan memberi kemudahan untuk mempelajari tugas gerak yang lebih sulit, dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik, karena merasa tertantang dengan tugas ajar yang semakin sukar atau rumit dan dapat meningkatkan persaingan yang sehat antar peserta didik, sehingga proses belajar lebih kondusif.

Belajar keterampilan yang dilakukan dari cara yang mudah dan sesuai dengan kemampuannya serta dilakukan secara bertahap, maka keterampilan yang dipelajari dapat dikuasai dengan baik, sehingga dapat mendukung hasil belajar lompat jauh gaya jongkok lebih maksimal. Karena keterampilan yang dikuasai pada tahap sebelumnya dapat dijadikan modal untuk mempelajari keterampilan yang lebih sulit.

METODE PENELITIAN

1. Tempat Penelitian

2. Waktu Penelitian

Tabel 3.1. Jadwal Penelitian Tindakan Kelas.

No	Kegiatan	Tahun 2015-2016									
		Februari	Maret	April	Mei	Juni	Juli	Agustus	Septemb	Oktober	Novem
1	Persiapan										
	a. Observasi										
	b. Identifikasi Masalah										
	c. Penentuan Tindakan										
	d. Pengajuan judul										
	e. Penyusunan proposal										
	f. Pengajuan ijin penelitian										
2	Pelaksanaan										
	a. Seminar Proposal										

	a. Pengumpulan data										
3	Penyusunan Laporan										
	a. Penulisan laporan										
	b. Ujian Skripsi										

B. Subjek Penelitian

Subjek dari Penelitian Tindakan Kelas (PTK) ini adalah peserta didik kelas X MIA 7 SMA Negeri 1 Sukoharjo yang berjumlah 39 peserta didik. Terdiri dari 10 putra, dan 29 putri.

C. Data dan Sumber Data

Sumber data yang dipergunakan dalam Penelitian Tindakan Kelas ini sebagai berikut:

1. Sumber data peserta didik meliputi hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dengan gaya mengajar inklusi pada peserta didik kelas X MIA 7 SMA Negeri 1 Sukoharjo tahun pelajaran 2015/2016.
2. Sumber data dari guru, sebagai kolaborator, untuk melihat keberhasilan gaya mengajar inklusi pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan gaya mengajar inklusi pada peserta didik kelas X MIA 7 SMA Negeri 1 Sukoharjo tahun pelajaran 2015/2016.
3. Sumber data dari peneliti, diperoleh dari pengamatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.
4. Observasi selama aktivitas pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan gaya mengajar inklusi, sumber data diperoleh dari peristiwa atau kejadian selama pembelajaran berlangsung.
5. Dokumen yang meliputi daftar nilai mapel PJOK peserta didik kelas X MIA 7 SMA Negeri 1 Sukoharjo tahun pelajaran 2015/2016, silabus, RPP, dan sebagainya.

D. Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam Penelitian Tindakan Kelas terdiri dari tes dan observasi. Secara terperinci pengumpulan data pada penelitian dapat didiskripsikan dalam tabel berikut:

1. Tes kognitif lompat jauh gaya jongkok digunakan untuk mendapatkan data tentang hasil lompatan jauh gaya jongkok yang dilakukan peserta didik.
2. Observasi selain untuk aspek afektif yang meliputi (sportif, tanggung jawab, menghargai, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan) juga untuk mengetahui proses dalam psikomotor.

Tabel 3.2. Pengumpulan Data Penelitian Tindakan Kelas

No	Sumber Data	Jenis Data	Teknik Pengumpulan
1	Peserta didik	1. Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok	1. Tes pengetahuan tentang lompat jauh gaya jongkok 2. Test praktek/hasil tes selama mengajar 3. Pengamatan

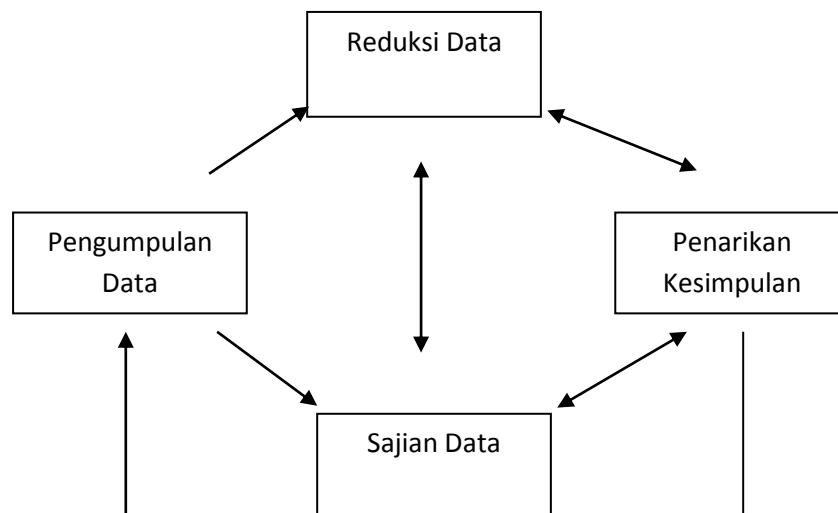
E. Uji Validitas Data

Validitas adalah aspek kecermatan pengukuran. Penelitian Tindakan Kelas ini menggunakan triangulasi data. Lembar observer dari peneliti, guru, efektivitas penggunaan gaya mengajar inklusi, peserta didik, kemampuan lompat jauh gaya jongkok.

F. Analisis Data

Teknik analisis ini mengacu pada model analisis interaktif yang diungkapkan oleh HB. Sutopo (2006: 119) yang terdiri tiga (3) komponen yaitu:

1. Reduksi data yaitu proses seleksi, pemfokusan, penyederhanaan, dan abstraksi dari semua jenis informasi yang tertulis lengkap dalam catatan lapangan.
2. Sajian data yaitu suatu rakitan organisasi informasi, deskripsi dalam bentuk narasi lengkap yang untuk selanjutnya memungkinkan simpulan penelitian dapat dilakukan.
3. Penarikan simpulan dan verifikasi yaitu pencatatan peraturan-peraturan, pola-pola, pernyataan-pernyataan, konfigurasi yang mungkin, arahan sebab akibat, dan berbagai proporsi. Berikut skema model interaktif dalam analisis data.



Gambar 3.1. Teknik Analisis Data

G. Indikator Kinerja Penelitian

Siklus akan dihentikan apabila pencapaian keberhasilan Penelitian ini sudah mencapai target yaitu, 80% dari jumlah peserta didik (39 peserta didik) dapat memperoleh

nilai hasil belajar lompat jauh gaya jongkok minimal sama atau lebih dari KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal) yaitu nilai 75

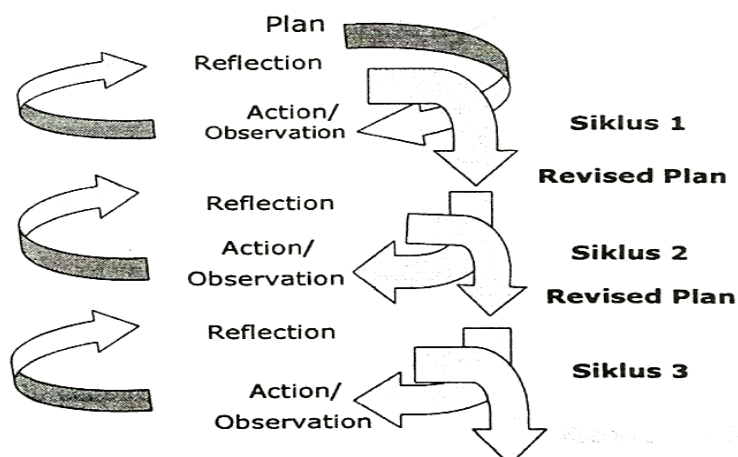
Prosentase indikator pencapaian keberhasilan penelitian pada tabel berikut:

Apek yang diukur	Prosentase peserta didik yang ditargetkan	Cara mengukur
Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok	80%	Diukur dan diamati pada saat guru melaksanakan proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan gaya mengajar inklusi

Tabel 3.3 Prediksi Pencapaian Hasil Belajar Peserta didik

H. Prosedur Penelitian

Langkah-langkah pelaksanaan PTK dilakukan melalui empat tahap, yaitu: (1) perencanaan tindakan (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi dan (4) analisis dan refleksi. Secara jelas langkah-langkah tersebut dapat digambarkan sebagai berikut.



Gambar 3.2. Siklus Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dalam Pendidikan

(Sumber : AgusKristiyanto, 2010 : 55)

Keterangan:

1. *Plan* (perencanaan tindakan): peneliti mengobservasi peserta didik yang dijadikan subjek penelitian.
2. *Action* (pelaksanaan tindakan): guru dan peneliti berkolaborasi menentukan atau bentuk pembelajaran lompat jauh dari tingkat mudah, sedang dan sulit yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.
3. *Observation* (observasi dan interpretasi): mengamati proses penerapan gaya mengajar inklusi dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dan melakukan wawancara kepada peserta didik setelah diteliti.
4. *Reflection* (analisis dan refleksi): mengidentifikasi kelemahan dan keunggulan penerapangaya mengajar inklusi dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yang telah dilakukan pada siklus 1 dan 2.

Untuk memperoleh hasil penelitian seperti yang diharapkan, prosedur penelitian ini meliputi tahap-tahap sebagai berikut:

1. Tahap persiapan survei awal

Kegiatan yang dilakukan oleh peneliti pada tahap ini yaitu peneliti mengobservasi kelas (peserta didik) yang akan dijadikan sampel penelitian. Selain itu peneliti juga melihat daftar nilai PJOK peserta didik kelas X MIA 1 SMA Negeri 1 Sukoharjo tahun pelajaran 2015/2016.

2. Tahap penyiapan instrumen dan alat

Pada tahap ini peneliti melakukan persiapan yang meliputi:

- a. Menentukan subjek penelitian
- b. Menyiapkan alat dan instrumen penelitian dan evaluasi

3. Tahap pengumpulan data dan *treatment*

Pada tahap ini peneliti mengumpulkan data tentang:

- a. Hasil belajar lompat jauh gaya jongkok
- b. Kepuasan peserta didik terhadap proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan gaya mengajar inklusi.
- c. Ketepatan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP)
- d. Kreativitas guru dalam merancang bentuk pembelajaran lompat jauh dengan gaya mengajar inklusi untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok
- e. Pelaksanaan pembelajaran
- f. Semangat dan keaktifan peserta didik

4. Tahap analisis data

Dalam tahap ini analisis yang digunakan penelitian adalah deskriptif kualitatif. Teknik analisis tersebut dilakukan karena sebagian besar data yang dikumpulkan berupa uraian diskriptif tentang perkembangan proses pembelajaran.

5. Tahap penyusunan laporan

Pada tahap ini peneliti menyusun laporan dari semua kegiatan dari awal *survei* sampai dengan menganalisis data yang dilakukan pada waktu penelitian.

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah meningkatnya hasil belajar jauh gaya jongkok melalui gaya mengajar inklusi pada peserta didik kelas X MIA 7 SMA Negeri 1 Sukoharjo tahun pelajaran 2015/2016. Setiap tindakan upaya pencapaian tujuan tersebut dirancang bentuk-bentuk pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan gaya mengajar inklusi. Setiap siklus terdiri atas empat tahap, yaitu: (1) perencanaan tindakan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi, dan (4) analisis dan refleksi untuk perencanaan siklus berikutnya. Penelitian ini direncanakan dalam 2 siklus.

1. Rancangan Siklus I

a. Tahap Perencanaan

Pada tahap ini peneliti dan guru PJOK menyusun:

- 1) Skenario pembelajaran sebagai berikut:

Peneliti bersama kolaborator merancang bentuk-bentuk pembelajaran lompat tinggi dari tingkat mudah, sedang dan sulit yang bertujuan untuk meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

- 2) Menyusun instrumen yang digunakan dalam siklus PTK.
- 3) Menyusun alat evaluasi pembelajaran.

b. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap pelaksanaan, kegiatan yang dilakukan yaitu melaksanakan proses pembelajaran di lapangan dengan langkah-langkah kegiatan antara lain:

- 1) Menjelaskan kegiatan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan gaya mengajar inklusi.

- 2) Melakukan pemanasan
- 3) Menginstruksikan peserta didik untuk melaksanakan kegiatan pembelajaran sesuai dengan bentuk pembelajaran yang telah dibuat oleh guru dan kolaborator.
- 4) Menarik kesimpulan
- 5) Penilaian dilaksanakan selama proses pembelajaran berlangsung
- 6) Melakukan pendinginan

c. Pengamatan Tindakan

Pengamatan dilakukan terhadap: (1) Hasil tes lompat jauh gaya jongkok, (2) Kemampuan melakukan teknik gerakan jauh gaya jongkok dan (3) Aktivitas peserta didik selama pembelajaran berlangsung.

d. Tahap Evaluasi (Refleksi)

Refleksi merupakan uraian tentang prosedur analisis terhadap hasil penelitian dan refleksi berkaitan dengan proses dan dampak tindakan perbaikan yang dilaksanakan serta kriteria dan rencana bagi siklus tindakan berikutnya.

2. Rancangan Siklus II

Pada rancangan siklus II tindakan dikaitkan dengan hasil yang telah dicapai pada siklus I sebagai upaya perbaikan dari siklus tersebut. Demikian juga termasuk perwujudan tahap pelaksanaan, observasi, dan interpretasi, serta analisis dan refleksi yang juga mengacu pada siklus sebelumnya.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Pratindakan

Penelitian Tindakan Kelas dilakukan pada peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 pada materi lompat jauh gaya jongkok, karena banyak permasalahan yang dihadapi peserta didik yang berdampak rendahnya ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

Rendahnya ketuntasan hasil belajar pada materi lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 disebabkan oleh beberapa faktor. Dari hasil survey di lapangan saat pembelajaran lompat jauh gaya jongkok peserta di kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 dijumpai hal-hal sebagai berikut:

- 1) Lompat jauh gaya jongkok dirasakan sulit oleh peserta didik, sehingga kurang antusias mengikuti pembelajaran.
- 2) Peserta didik belum memahami dan menguasai konsep gerakan lompat jauh gaya jongkok.
- 3) Peserta didik masih merasa takut dan merasa tidak mampu untuk melakukan gerakan lompat jauh gaya jongkok.
- 4) Aspek afektif tidak dikembangkan selama pembelajaran berlangsung, karena peserta didik malas mengikuti pembelajaran.
- 5) Peserta didik kurang mampu menjelaskan teknik gerakan lompat jauh gaya jongkok, karena kurang memperhatikan saat diberi penjelasan oleh guru PJOK dan tidak mau melakukan teknik gerakan lompat jauh gaya jongkok.

- 5) Guru PJOK di sekolah bersangkutan belum menemukan gaya mengajar yang tepat, sehingga kesulitan-kesulitan dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok belum teratasi.

Pada bagian ini dipaparkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo taun ajaran 2015/2016 sebelum dilakukan Penelitian Tindakan Kelas dari masing-masing aspek sebagai berikut:

Tabel 4.1 Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Peserta Didik kelas X MIA 7 SMA N 1 SUKOHARJO Tahun Ajaran 2015/2016 Pra Siklus

Aspek yang	Nilai	Nilai	Jumlah		
Dinilai	Tertinggi	Terendah	Peserta	%	Keterangan
			didik		
Sosial	90	80	39	100%	Tuntas
Spiritual	90	80	39	100%	Tuntas
Kognitif	83	58	19	48,71%	Tuntas
			20	51,29 %	Belum tuntas
Psikomotorik	85	60	6	15,38%	Tuntas
			33	84,62%	Belum tuntas

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa, hasil belajar lompat jauh gaya jongkok peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016, nilai afektif dari sikap sosial dan spriritual tuntas semua dari 39 peserta didik (100,00%) nilai tertinggi 90 dan nilai terendah 80. Aspek kognitif dan psikomotor belum tuntas semua. Pada aspek kognitif jumlah peserta didik yang tuntas sebanyak 19 peserta didik (48,71%), peserta didik yang belum tuntas sebanyak 20 peserta didik (51,29%). Nilai tertinggi 83 dan nilai terendah 58.

Sedangkan pada aspek psikomotorik, jumlah peserta didik yang tuntas sebanyak 6 peserta didik (15,38%), jumlah peserta didik yang belum tuntas sebanyak 33 peserta didik (84,62%). Nilai tertinggi 85 dan nilai terendah 60.

B. Deskripsi Hasil Tindakan Tiap Siklus

1. Siklus I

Berdasarkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 pada kondisi awal, peneliti melakukan PTK dengan menggunakan gaya mengajar inklusi. Pelaksanaan PTK pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan gaya mengajar inklusi meliputi: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi, (4) analisis dan refleksi.

Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan gaya mengajar inklusi dilakukan dengan dua siklus, setiap siklus dilakukan dua kali pertemuan. Pelaksanaan tindakan sesuai dengan jadwal pembelajaran PJOK peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 semester genap.

a. Perencanaan Tindakan 1

Kegiatan perencanaan tindakan siklus 1 peneliti dan kolaborator mendiskusikan rancangan tindakan 1 yang akan dilakukan selama proses penelitian. Kegiatan yang telah dirancang untuk tindakan siklus 1 sebagai berikut :

- 1) Peneliti menjelaskan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yang meliputi : awalan, tolakan, sikap badan di udara dan pendaratan serta aspek-aspek yang harus dikembangkan peserta didik dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan gaya mengajar inklusi.

- 2) Menyiapkan alat-alat untuk pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan gaya mengajar inklusi.
- 3) Peneliti dan kolaborator merancang pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan alat sudah disiapkan dari tingkatan paling mudah, tingkatan sedang dan tingkatan sulit.
- 4) Peneliti dan peserta didik merefleksikan terhadap proses pembelajaran yang dilakukan.
- 5) Peneliti menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) materi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok sesuai dengan gaya mengajar inklusi pada siklus I.

b. Pelaksanaan Tindakan 1

Pelaksanaan tindakan 1 dilakukan dua kali pertemuan, masing-masing pertemuan dengan alokasi waktu 3 x 45 menit sesuai ketentuan jam pembelajaran pada kurikulum. Pembelajaran yang diberikan pada pertemuan 1 dan pertemuan 2 sesuai dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) lompat jauh gaya jongkok siklus 1 yang telah disusun.

Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan gaya mengajar inklusi pada siklus 1 pertemuan 1 dan pertemuan 2 sebagai berikut:

- (1) Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok *tingkat mudah* yaitu, pembelajaran teknik lompat jauh : awalan, tolakan, sikap di udara dan pendaratan. Pelaksanaan pembelajaran teknik lompat jauh sebagai berikut:
 - (a) Pembelajaran awalan: awalan berjalan 7 - 9 langkah secara sederhana.
 - (b) Pembelajaran tolakan: melakukan gerakan melompati bilah.
 - (c) Pembelajaran saat di udara dan pendaratan : pembelajaran melompati bilah yang sudah di tata dan melakukan pendaratan secara sederhana.

- (2) Rancangan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok *tingkat sedang* yaitu, pembelajaran melompati kardus. Pelaksanaan pembelajaran melompati kardus sebagai berikut:
- (a) Peserta didik dibariskan 2 banjar kebelakang dengan rapi.
 - (b) Peserta didik melakukan lompatan yang telah diberi halangan kardus sekitar 30 cm ketinggiannya. Pada awalnya saat melompat, tumpuan kaki menggunakan kaki terkuat dan harus konsisten menggunakan kaki tersebut sebagai tumpuan.
 - (c) Setelah melompati kardus kardus terakhir peserta didik melakukan pendaratan lompat jauh gaya jongkok.
- (3) Rancangan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok *tingkat sulit* yaitu, pembelajaran lompat jauh gaya jongkok sebenarnya. Pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok sebenarnya sebagai berikut:
- (a) Peserta didik melakukan lompat jauh gaya jongko pada bak pasir.
 - (b) Peserta didik mengambil awalan sesuai dengan kemampuannya masing-masing.
 - (c) Peserta didik pada saat menumpu atau menolak harus pas dengan balok tumpuan.
 - (d) Jika peserta didik melakukan kesalahan pada saat tumpuan atau diskualifikasi, maka peserta didik dianjurkan melakukan ulang.

c. Observasi dan Interpretasi Tindakan 1

Observasi dan interpretasi tindakan I dilakukan selama Tindakan siklus I berlangsung oleh peneliti bersama kolaborator. Adapun pelaksanaan tindakan siklus I sebagai berikut :

- 1) Peneliti mengamati proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan gaya mengajar inklusi untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016. Pada pertemuan pertama peneliti memberikan dan menjelaskan konsep teknik gerakan lompat jauh gaya jongkok dari awalan, tolakan, sikap di udara, dan pendaratan. Pembelajaran menggunakan gaya mengajar inklusi dibagi menjadi 3 rancangan yang telah disusun sesuai dengan Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Peneliti menawarkan peserta didik untuk memilih pembelajaran antara tingkatan mudah, tingkatan sedang, atau tingkatan sulit sesuai kemampuan peserta didik masing-masing. Selama proses tindakan 1 peneliti mengamati rancangan yang telah dipilih peserta didik dan tidak menutup kemungkinan peserta didik berpindah dari rancangan satu ke rancangan yang lain yang dirasa peserta didik telah menguasai konsep teknik gerakan lompat jauh gaya jongkok atau belum menguasai.
- 2) Pada pertemuan kedua peneliti mengulang kembali pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan gaya mengajar inklusi seperti pada pertemuan pertama. Peserta didik tetap dibagi dalam 3 rancangan sesuai dengan kemampuan masing-masing dan semua peserta didik pasti berpindah ke rancangan tingkatan sulit. Selain penilaian aspek psikomotor pada pertemuan kedua peneliti memberikan penilaian aspek kognitif. Format lembar observasi penilaian telah dilampirkan dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Pada penilaian aspek kognitif, peserta didik diberikan tes terdiri 4 soal tentang pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

d. Deskripsi Data Tindakan 1

Setelah diberikan tindakan pada siklus I pertemuan 1 selanjutnya dilakukan penilaian ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok, khususnya aspek psikomotorik. Sedangkan penilaian aspek kognitif dilakukan pada tiap pertemuan. Hasil penilaian ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 setelah siklus I pertemuan 1 aspek psikomotorik disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.2 Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo Tahun Ajaran 2015/2016 dengan Gaya Mengajar Inklusi Siklus I Pertemuan 1 Psikomotorik dan Kognitif

Aspek yang	Nilai	Nilai	Jumlah		
Dinilai	Tertinggi	Terendah	Peserta	%	Keterangan
			didik		
Psikomotorik	85	60	12	30,76%	Tuntas
			27	69,24%	Belum tuntas
Kognitif	83	58	29	74,35%	Tuntas
			10	25,65%	Belum tuntas

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa, hasil belajar lompat jauh gaya jongkok peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016, aspek psikomotorik belum tuntas dengan nilai tertinggi 85 dan nilai terendah 60. Jumlah peserta didik yang tuntas pada aspek psikomotorik sebanyak 12 peserta didik (30,76%), sedangkan yang belum tuntas sebanyak 27 peserta didik (69,24%). Sedangkan pada aspek kognitif nilai tertinggi 83 dan terendah 58. Jumlah peserta didik

yang tuntas pada aspek kognitif sebanyak 29 peserta didik (74,35%) dan yang belum tuntas 10 peserta didik (25,65%).

Berdasarkan ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 pada aspek psikomotorik dengan gaya mengajar inklusi dari kondisi awal ke siklus I pertemuan 1 mengalami peningkatan 15,38%, dan pada aspek kognitif mengalami peningkatan 25,63 %. Data nilai ketuntasan hasil belajar belajar lompat jauh gaya jongkok peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 dengan gaya mengajar inklusi siklus I pertemuan 1 aspek psikomotorik dan kognitif terlampir.

Ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 dengan gaya mengajar inklusi pada siklus I pertemuan 1 target belum tercapai, maka direncanakan pertemuan 2, dengan mengulang kembali pertemuan siklus I pertemuan 1.

Setelah diberikan tindakan (*action*) pada siklus I pertemuan 2, pembelajaran jauh gaya jongkok dengan gaya mengajar inklusi, selanjutnya dilakukan penilaian ketuntasan hasil belajar jauh gaya jongkok. Nilai ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkokpeserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 dengan gaya mengajar inklusi.

siklus I pertemuan 2 meliputi kognitif dan psikomotorik disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.3 Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Peserta didik kelas X MIA 7
SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 dengan Gaya Mengajar Inklusi
Siklus I Pertemuan 2

Aspek yang	Nilai	Nilai	Jumlah		
Dinilai	Tertinggi	Terendah	Peserta	%	Keterangan
			didik		
Sosial	90	75	39	100,00%	Tuntas
Spiritual	90	75	39	100,00%	Tuntas
Kognitif	83	67	32	82,05%	Tuntas
			7	17,95%	Belum tuntas
Psikomotori	83	70	24	61,52%	Tuntas
k			15	38,48%	Belum tuntas

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa, hasil belajar lompat jauh gaya jongkok peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 pada siklus I pertemuan 2, aspek afektif baik spiritual maupun sosial tuntas semua. Nilai tertinggi 90 dan nilai terendah 80. Pada aspek kognitif jumlah peserta didik yang tuntas sebanyak 32 peserta didik (82,05%), peserta didik yang belum tuntas sebanyak 7 peserta didik (17,95%) dengan nilai tertinggi 83 dan nilai terendah 67. Sedangkan pada aspek psikomotorik, jumlah peserta didik yang tuntas sebanyak 24 peserta didik (61,52%), jumlah peserta didik yang belum tuntas sebanyak 15 peserta didik (38,48%) dengan nilai tertinggi 83 dan nilai terendah 70.

Berdasarkan tindakan (*action*) pada siklus I pertemuan 2 ternyata ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 siklus I pertemuan 2 dengan gaya mengajar inklusi dari kondisi awal mengalami peningkatan, aspek kognitif dan psikomotorik. Data nilai ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok peserta didik kelas X MIA 7

SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 siklus I pertemuan 2 dengan gaya mengajar inklusi terlampir.

e. Analisis dan Refleksi Tindakan 1

Berdasarkan tindakan (*action*) pada siklus I ternyata ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 dengan gaya mengajar inklusi, khususnya aspek psikomotorik dari kondisi awal mencapai 30,76%, sehingga target 80% belum tercapai. Karena target yang telah ditetapkan belum tercapai, selanjutnya merencanakan tindakan ke II (siklus II).

Peningkatan ketuntasan hasil belajar peserta didik setelah dilakukan tindakan (*action*) pada siklus 1 telah menunjukkan keberhasilan. Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan gaya mengajar inklusi membuat peserta didik lebih antusias mengikuti pembelajaran. Pembagian rancangan pembelajaran tingkatan mudah, tingkatan sedang, dan tingkatan sulit lebih memudahkan peserta didik memahami konsep teknik gerakan lompat jauh gaya jongkok.

Belum tercapainya target yang telah ditetapkan disebabkan permasalahan yang terjadi pada peserta didik dan peneliti dalam pelaksanaan tindakan, antara lain:

- 1) Peserta didik dalam melaksanakan tugas pembelajaran tidak maksimal atau kurang sungguh-sungguh sehingga masih ada yang belum memahami materi pembelajaran.
- 2) Peserta didik kurang percaya diri dan masih merasa takut untuk mencoba mempraktikkan materi pembelajaran.
- 3) Peserta didik kurang mampu mengenali dirinya sendiri rancangan apa yang seharusnya dilakukan.

- 4) Peserta didik memilih rancangan yang dibuat oleh peneliti tidak sesuai dengan kemampuannya.
- 5) Peserta didik berpindah-pindah dari rancangan satu ke rancangan lainnya tanpa memperhatikan kemampuan yang dimiliki.
- 6) Peneliti kurang dalam pengawasan saat peserta didik melaksanakan tugas pembelajaran.
- 7) Peneliti tidak memberi *reward* atau pujian kepada peserta didik. Misalnya bagus sekali, baik sekali, tepat sekali dan lain sebagainya ataupun memberinilai tambahan kepada peserta didik yang melaksanakan pembelajaran dengan serius dan mengembangkan aspek-aspek dalam pembelajaran.

Berdasarkan hasil pengamatan dan permasalahan yang terjadi pada siklus I, perlu dilakukan perbaikan-perbaikan sebagai acuan untuk pelaksanaan siklus II antara lain :

- 1) Pemberian motivasi agar peserta didik lebih antusias melaksanakan pembelajaran sehingga dapat memahami dan percaya diri dalam mempraktikkan materi pembelajaran.
- 2) Peneliti lebih jeli melihat rancangan yang mana yang sesuai dengan kemampuan peserta didik.
- 3) Peningkatan pengawasan sehingga peserta didik tidak berpindah-pindah rancangan yang tidak sesuai dengan kemampuannya.
- 4) Peneliti memberikan *reward* atau pujian kepada peserta didik selama pembelajaran. Dengan ini peserta didik lebih serius untuk mengembangkan aspek-aspek dalam pembelajaran.

2. Siklus II

Pelaksanaan PTK pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan gaya mengajar inklusi meliputi: (1) perencanaan, (2) pelaksanaan tindakan, (3) observasi dan interpretasi, (4) analisis dan refleksi.

Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan gaya mengajar inklusi pada siklus II dilakukan dua kali pertemuan. Pelaksanaan tindakan siklus II sesuai dengan jadwal pembelajaran PJOK peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 semester genap.

Siklus II merupakan tidak lanjut dari hasil analisis dan refleksi yang dilakukan oleh peneliti dan kolaborator pada Siklus I.

a. Perencanaan Tindakan 2

Kegiatan perencanaan tindakan siklus II peneliti dan kolaborator mendiskusikan rancangan tindakan II yang akan dilakukan selama proses penelitian. Kegiatan yang telah dirancang untuk tindakan siklus II sebagai berikut :

- 1) Peneliti menjelaskan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok yang meliputi: awalan, tolakan, sikap di udara dan pendaratan serta aspek-aspek yang harus dikembangkan peserta didik dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan gaya mengajar inklusi.
- 2) Menyiapkan alat-alat untuk pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan gaya mengajar inklusi.
- 3) Peneliti dan kolaborator merancang pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan alat sudah disiapkan dari tingkatan paling mudah, tingkatan sedang dan tingkatan sulit.

- 4) Peneliti dan peserta didik merefleksikan terhadap proses pembelajaran yang dilakukan.
- 5) Peneliti menyusun Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) materi pembelajaran lompat jauh gaya jongkok sesuai dengan gaya mengajar inklusi pada siklus II.

b. Pelaksanaan Tindakan 2

Pelaksanaan tindakan 1 dilakukan dua kali pertemuan, masing-masing pertemuan dengan alokasi waktu 3 x 45 menit sesuai ketentuan jam pembelajaran pada kurikulum. Pembelajaran yang diberikan pada pertemuan 1 dan pertemuan 2 sesuai dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP) lompat jauh gaya jongkok siklus 1 yang telah disusun.

- (1) Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok *tingkat mudah* yaitu, pembelajaran teknik lompat tinggi: awalan, tolakan, sikap di atas mistar dan pendaratan. Pelaksanaan pembelajaran teknik lompat tinggi sebagai berikut:
 - (a) Pembelajaran awalan: awalan berjalan 7 - 9 langkah secara sederhana.
 - (b) Pembelajaran tolakan: melakukan gerakan melompati bilah.
 - (c) Pembelajaran saat di udara dan pendaratan: melompati bilah yang sudah ditata dan melakukan pendaratan secara sederhana.
- (2) Rancangan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok *tingkat sedang* yaitu, pembelajaran melompat melewati kardus yang sudah diitata. Pelaksanaan pembelajaran melompat kardus sebagai berikut:
 - (a) Peserta didik dibariskan kebelakang 2 banjar kebelakang dengan rapi.

- (b) Peserta didik melakukan lompatan yang telah diberi halangan kardus sekitar 30 cm ketinggiannya. Pada saat melompat, tumpuan kaki harus konsisten menggunakan kaki terkuat sebagai tumpuan.
 - (c) Setelah melompati kardus terakhir peserta didik melakukan pendaratan lompat jauh gaya jongkok.
- (3) Rancangan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok *tingkat sulit* yaitu, pembelajaran lompat jauh gaya jongkok sebenarnya. Pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok sebenarnya sebagai berikut:
- (a) Peserta didik melakukan lompat jauh gaya jongkok dengan awalan 30-40 meter dan melakukan pendaratan di bak pasir
 - (b) Peserta didik mengambil awalan sesuai kemampuan masing-masing
 - (c) Peserta didik pada saat menumpu atau menolak harus pas dengan balok tumpuan
 - (d) Jika peserta didik melakukan kesalahan pada saat tumpuan atau diskualifikasi, maka peserta didik dianjurkan melakukan lompatan ulang.

c. Observasi dan Interpretasi Tindakan 2

Observasi dan interpretasi tindakan 2 dilakukan selama Tindakan siklus II berlangsung oleh peneliti bersama kolaborator. Adapun pelaksanaan tindakan siklus II sebagai berikut :

- 1) Peneliti mengamati proses pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan gaya mengajar inklusi untuk meningkatkan hasil belajar peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016. Pada pertemuan pertama secara keseluruhan konsep pembelajaran masih sama seperti siklus I. Pergantian dan penambahan alat pembelajaran pada rancangan tingkatan mudah dan tingkatan

sedang dapat membantu peserta didik lebih percaya diri dalam mempraktikkan materi pembelajaran.

- 2) Pada pertemuan kedua peneliti mengulang kembali pembelajaran lompat jauh gaya jongkok menggunakan gaya mengajar inklusi seperti pada pertemuan pertama. Selain penilaian aspek psikomotorik pada pertemuan kedua peneliti memberikan penilaian aspek afektif spiritual, aspek afektif social, dan aspek kognitif. Format lembar observasi penilaian telah dilampirkan dalam Rencana Pelaksanaan Pembelajaran (RPP). Pada penilain aspek kognitif, peserta didik diberikan tes terdiri 4 soal tentang pembelajaran lompat jauh gaya jongkok.

d. Deskripsi Data Tindakan 2

Setelah diberikan tindakan siklus II pertemuan 1 selanjutnya dilakukan penilaian ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok, khususnya aspek psikomotorik, sedangkan aspek afektif dan kognitif dilakukan pada siklus II pertemuan 2. Hasil penilaian ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkokpeserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 dengan gaya mengajar inklusisetelah siklus II pertemuan 1 disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.4 Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Peserta didik kelas X MIA 7
SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 dengan Gaya Mengajar Inklusi
Siklus II Pertemuan 1 Aspek Psikomotorik dan Kognitif

Aspek yang	Nilai	Nilai	Jumlah	%	Keterangan
------------	-------	-------	--------	---	------------

Dinilai	Tertinggi	Terendah	Peserta didik		
Psikomotorik	85	60	28	71,79%	Tuntas
			11	28,21%	Belum tuntas
Kognitif	83	67	34	87,17%	Tuntas
			5	12,83%	Belum tuntas

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa, hasil belajar lompat jauh gaya jongkok peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 semester genap dengan gaya mengajar inklusi pada aspek psikomotorik Nilai tertinggi 85, nilai terendah 60. Jumlah peserta didik yang tuntas pada aspek psikomotorik sebanyak 28 peserta didik (71,79%), sedangkan yang belum tuntas sebanyak 11 peserta didik (28,21%). Sedangkan pada aspek kognitif nilai tertinggi 83, nilai terendah 67. Jumlah peserta didik yang tuntas sebanyak 34 peserta didik (87,17%) pada aspek psikomotor, sedangkan yang belum tuntas sebanyak 5 peserta didik (12,83%).

Berdasarkan ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 pada aspek psikomotorik dengan gaya mengajar inklusi dari kondisi awal ke siklus II pertemuan 1 mengalami peningkatan 23,62%. Dilihat dari jumlah peserta didik yang tuntas sebanyak 28 peserta didik (71,79%), sehingga target yang ditetapkan 80% belum tercapai. Karena target yang telah ditetapkan belum tercapai, selanjutnya merencanakan siklus II pertemuan 2. Tindakan siklus II pertemuan 2 mengulang kembali pada tindakan siklus II pertemuan 1.

Setelah diberikan tindakan (*action*) siklus II pertemuan 2, pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan gaya mengajar inklusi, selanjutnya dilakukan penilaian ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok baik aspek , kognitif dan psikomotorik. Nilai ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 dengan gaya mengajar inklusi pada siklus II pertemuan 2 disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.5 Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Peserta Didik Kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo Tahun Ajaran 2015/2016 dengan Gaya Mengajar Inklusi Siklus II Pertemuan 2

Aspek yang	Nilai	Nilai	Jumlah		
Dinilai	Tertinggi	Terendah	Peserta	%	Keterangan
			didik		
Sosial	90	75	39	100,00%	Tuntas
Spiritual	90	75	39	100,00%	Tuntas
Kognitif	83	75	39	100,00%	Tuntas
Psikomotori	85	70	32	82,05%	Tuntas
k			7	17,95%	Belum tuntas

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa, hasil belajar lompat jauh gaya jongkok peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 pada siklus II pertemuan 2, aspek afektif baik spiritual maupun sosial tuntas semua. Nilai tertinggi 90 dan nilai terendah 75. Pada aspek kognitif jumlah peserta didik yang tuntas sebanyak 39 peserta didik (100,00%). Sedangkan pada aspek psikomotorik,

jumlah peserta didik yang tuntas sebanyak 32 peserta didik (82,05%), jumlah peserta didik yang belum tuntas sebanyak 7 peserta didik (17,95%).

Tabel 4.6 Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 dengan Gaya Mengajar Inklusi Siklus II Pertemuan 2 setelah remedial.

Aspek yang	Nilai	Nilai	Jumlah		
Dinilai	Tertinggi	Terendah	Peserta	%	Keterangan
			didik		
Sosial	90	75	39	100,00%	Tuntas
Spiritual	90	75	39	100,00%	Tuntas
Kognitif	83	75	39	100,00%	Tuntas
Psikomotori	85	75	39	100,00%	Tuntas
k					

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa, hasil belajar lompat jauh gaya jongko kpeserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 pada siklus II pertemuan 2 setelah remedial, aspek afektif baik spiritual maupun sosial tuntas semua. Nilai tertinggi 90 dan nilai terendah 80. Pada aspek kognitif jumlah peserta didik yang tuntas sebanyak 39 peserta didik (100.00%). Sedangkan pada aspek psikomotorik, jumlah peserta didik yang tuntas sebanyak 39 peserta didik (100,00%).

Berdasarkan ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 semester genap dengan

gaya mengajar inklusi dari kondisi awal ke siklus II pertemuan 2 mengalami peningkatan sebesar 84,62%. Data nilai ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 semester genap dengan gaya mengajar inklusi siklus II pertemuan 2 terlampir.

e. Analisis dan Interpretasi Tindakan 2

Berdasarkan tindakan (*action*) pada siklus II ternyata ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 semester genap dengan gaya mengajar inklusi sebanyak 39 peserta didik atau 100,00%. Hal ini artinya, target yang ditetapkan dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 semester genap dengan gaya mengajar inklusi terlampaui. Terlampauinya target yang ditetapkan pada pembelajaran lompat jauh gaya jongkok peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 semester genap dengan gaya mengajar inklusi disebabkan antara lain:

- 1) Peserta didik memilih tahapan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok sesuai kemampuannya dan dilaksanakan secara sungguh-sungguh selama pembelajaran berlangsung.
- 2) Peserta didik dapat memahami keterkaitan antara tahapan-tahapan yang dirancang oleh guru dan mampu merasakan tahapan-tahapan yang dilalui dengan gerakan lompat jauh gaya jongkok sebenarnya.

- 3) Peserta didik lebih senang dan dapat menikmati tugas pembelajaran sesuai dengan kemampuannya, karena pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan gaya mengajar inklusi lebih variatif dan sesuai kemampuannya.
- 4) Peserta didik merasa mampu untuk melakukan pembelajaran tahapan berikutnya, karena tahapan sebelumnya dapat dilakukan dengan baik.
- 5) Peserta didik sangat senang dan memiliki semangat yang tinggi dalam melaksanakan tugas pembelajaran, karena adanya *reward* dari peneliti dan adanya nilai tambahan, sehingga peserta didik berusaha memperoleh nilai tambahan.

C. Hasil Tindakan antar Siklus

Berdasarkan hasil pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan gaya mengajar inklusi pada peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 semester genap dari kondisi awal, siklus I dan siklus II ternyata mengalami peningkatan yang *komperhensif* dan *gradual*. Berikut ini dipaparkan peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 semester genap dengan gaya mengajar inklusi dari kondisi awal ke siklus I pertemuan 1 dan 2, siklus II pertemuan 1 dan 2 dan kondisi awal ke siklus II pertemuan 1 dan 2 sebagai berikut:

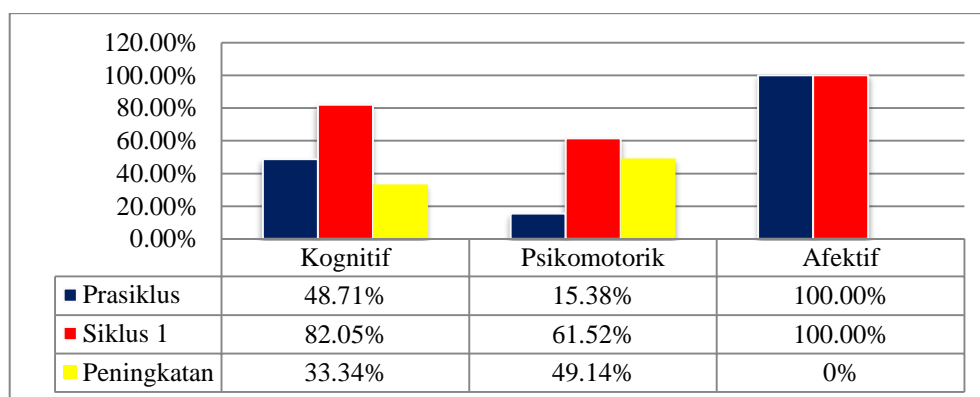
1. Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh gaya jongkok dengan Gaya Mengajar Inklusi dari Pra Siklus ke Siklus I

Ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 dengan gaya mengajar inklusi dari kondisi awal ke siklus I pertemuan 1 disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.6 Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Peserta Didik Kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 dengan Gaya Mengajar Inklusi dari Pra Siklus ke Siklus I

Aspek yang Dinilai	Pra Siklus	Siklus I	Peningkatan
Sosial	100,00%	100,00%	0%
Spiritual	100,00%	100,00%	0%
Kognitif	48,71%	82,05%	33,34%
Psikomotorik	15,38%	61,52%	49,14%

Berikut ini disajikan histogram ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 dengan gaya mengajar inklusi dari kondisi awal ke siklus I dengan gaya mengajar inklusi sebagai berikut:



Gambar 4.1 Histogram Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Gaya Mengajar Inklusi dari Kondisi Awal ke Siklus I

Berdasarkan histogram tersebut menunjukkan bahwa, ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun

ajaran 2015/2016 semester genap dengan gaya mengajar inklusi dari kondisi awal ke siklus I, aspek afektif mengalami peningkatan 0%, aspek kognitif mengalami peningkatan 33,34 %, sedangkan aspek psikomotorik mengalami peningkatan 49,14 %.

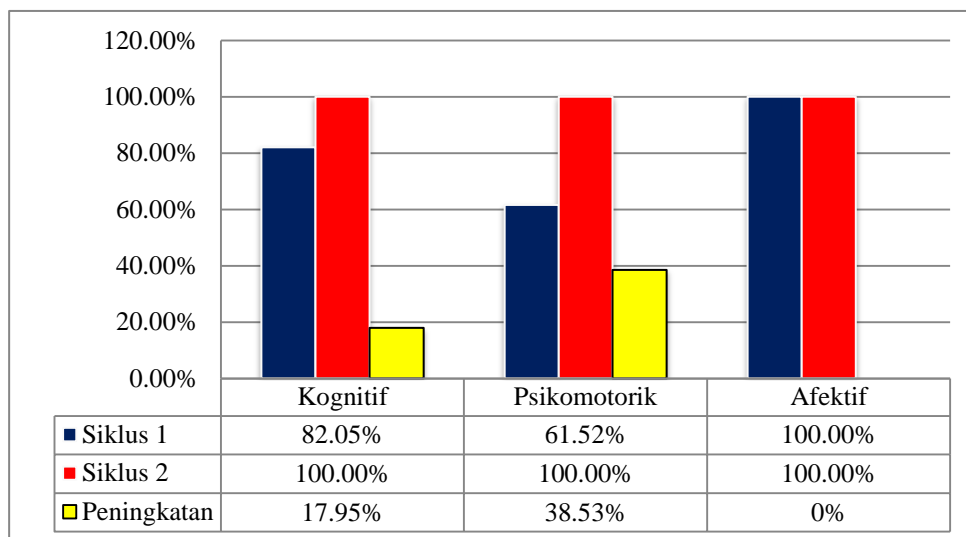
2. Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh gaya jongkok dengan Gaya Mengajar Inklusi dari Siklus I ke Siklus II

Ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 dengan gaya mengajar inklusi dari siklus I ke siklus II disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.7 Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Peserta didik Kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo Tahun Ajaran 2015/2016 dengan Gaya Mengajar Inklusi dari Siklus I ke Siklus II

Aspek yang Dinilai	Siklus I	Siklus II	Peningkatan
Sosial	100,00 %	100,00 %	0 %
Spiritual	100,00 %	100,00 %	0 %
Kognitif	82,05 %	100,00 %	17,95 %
Psikomotorik	61,52 %	100,00 %	38,53 %

Berikut ini disajikan histogram ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 semester genap dengan gaya mengajar inklusi dari siklus I ke siklus II sebagai berikut:



Gambar 4.2 Histogram Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Gaya Mengajar Inklusi dari Siklus I ke Siklus II

Berdasarkan histogram tersebut menunjukkan bahwa, ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 semester genap dengan gaya mengajar inklusi dari siklus I ke siklus II, aspek afektif mengalami peningkatan (0 %), aspek kognitif mengalami peningkatan (17,95%), sedangkan aspek psikomotorik mengalami peningkatan (38,53%).

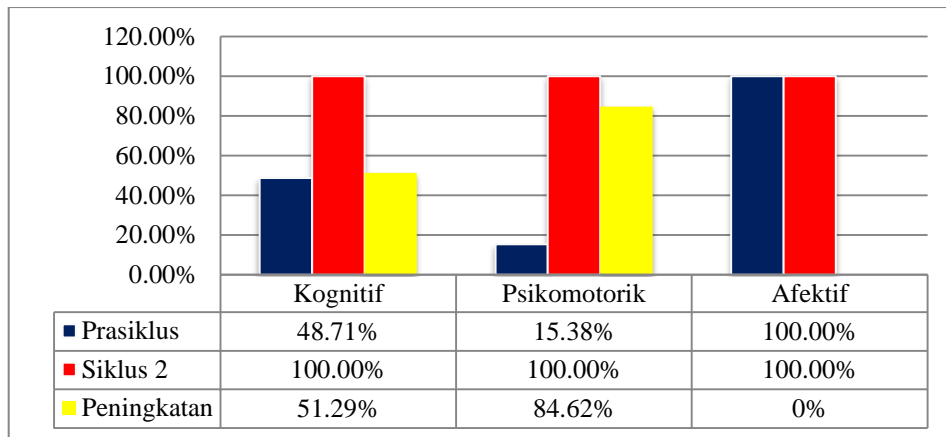
3. Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Gaya Mengajar Inklusi dari Pra Siklus ke Siklus II

Ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 semester genap dengan gaya mengajar inklusi dari pra siklus ke siklus II disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.8 Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh gaya jongkok Peserta didik Kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 Semester Genap dengan Gaya Mengajar Inklusi dari Pra Siklus ke Siklus II

Aspek yang Dinilai	Pra Siklus	Siklus II	Peningkatan
Sosial	100,00%	100,00%	0
Spiritual	100,00%	100,00%	0
Kognitif	48,71%	100,00%	51,29%
Psikomotorik	15,38%	100,00%	84,62%

Berikut ini disajikan histogram ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 semester genap dengan gaya mengajar inklusi dari pra siklus ke siklus II sebagai berikut:



Gambar 4.3 Histogram Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh gaya jongkok dengan Gaya Mengajar Inklusi dari Pra Siklus ke Siklus II

Berdasarkan histogram tersebut menunjukkan bahwa, ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 semester genap dengan gaya mengajar inklusi dari pra siklus ke siklus II, aspek afektif mengalami peningkatan 0% aspek kognitif mengalami peningkatan 51,29%, sedangkan aspek psikomotorik mengalami peningkatan 84,62 %.

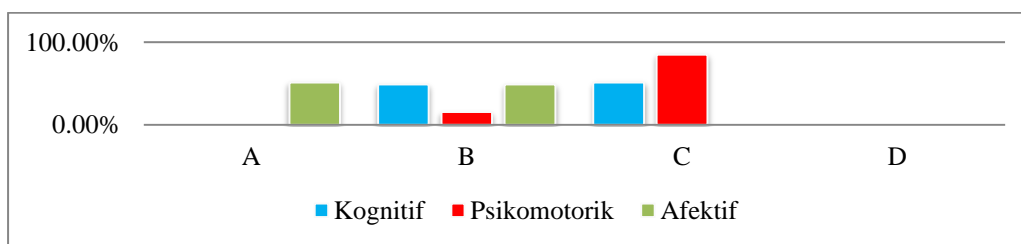
4. Rekapitulasi Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pra Siklus

Rekapitulasi ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 pada pra siklus disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.9 Rekapitulasi Ketuntasan Belajar dan Prosentase Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Peserta Didik Kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo Tahun Ajaran 2015/2016 pada Pra Siklus

Kriteria	NILAI PRODUK					
	Nilai	%	Tuntas	%	Tidak Tuntas	%
A (86-100)			-	-	-	-
B (71-85)		48,71%	19	48,71%	6	15,38%
C (56-70)	-	-	20	51,29%	33	84,62%
D (≤ 55)	-	-	-	-	-	-

Berikut ini disajikan histogram rekapitulasi ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 semester genap pra siklus sebagai berikut:



Gambar 4.4. Histogram Rekapitulasi Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Pra Siklus

Berdasarkan histogram tersebut menunjukkan bahwa, ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun

ajaran 2015/2016 semester genap pada pra siklus pada aspek afektif yang memiliki nilai A (tuntas) sebanyak 20 peserta didik (51,29%) dan nilai B (tuntas) sebanyak 19 peserta didik (48,71%). Aspek kognitif yang memiliki nilai B (tuntas) sebanyak 19 peserta didik (48,71%) dan nilai C (belum tuntas) 20 peserta didik (51,29%). Pada aspek psikomotorik yang memiliki nilai B (tuntas) sebanyak 6 peserta didik (15,38%), nilai C (belum tuntas) sebanyak 33 peserta didik (84,62%).

Rekapitulasi Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siklus I

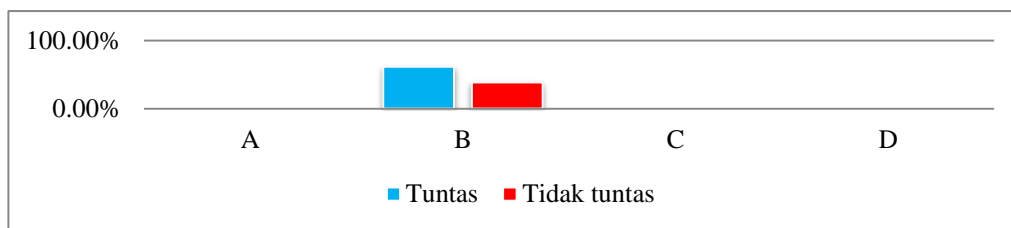
Rekapitulasi ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 semester genap siklus I disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.10 Rekapitulasi Ketuntasan Belajar dan Prosentase Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Peserta Didik Kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 Semester Genap dengan Gaya Mengajar Inklusi Siklus I

Kriteria	Aspek				
	Jumlah	Tuntas	%	Tidak tuntas	%
A (86-100)	-	-	-	-	-
B (71-85)	39	24	61,52%	15	38,48%

C (56-70)	-	-	-	-	-
D (≤ 55)	-	-	-	-	-

Berikut ini disajikan histogram rekapitulasi ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 semester genapsiklus I dengan gaya mengajar inklusi sebagai berikut:



Gambar 4.4.
Histogram Rekapitulasi Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok dengan Gaya Mengajar Inklusi Siklus I

Berdasarkan histogram tersebut menunjukkan bahwa, ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 semester genap dengan gaya mengajar inklusi pada siklus I, menunjukkan 24 peserta didik telah mencapai target ketuntasan (61,52%) dan 15 peserta didik belum mencapai ketuntasan (38,48%)

5. Rekapitulasi Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh gaya jongkok Siklus II

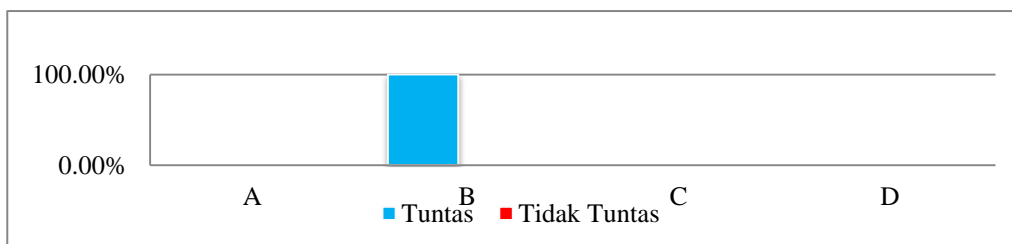
Rekapitulasi ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkokpada peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 semester genap siklus II disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.11 Rekapitulasi Ketuntasan Belajar dan Prosentase Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Peserta Didik Kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 Semester Genap dengan Gaya Mengajar Inklusi Siklus II

Kriteria	Aspek				
	Jumlah	Tuntas	%	Tidak Tuntas	%
A (86-100)	-	-	-	-	-
B (71-85)	39	39	100%	-	-
C (56-70)	-	-	-	-	-
D (≤ 55)	-	-	-	-	-

Berikut ini disajikan histogram rekapitulasi ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 semester genap siklus I dengan gaya mengajar inklusi sebagai berikut :

Gambar 4.5. Histogram Rekapitulasi Ketuntasan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya



Jongkok dengan Gaya Mengajar Inklusi Siklus II

Berdasarkan histogram tersebut menunjukkan bahwa, pada siklus II ketuntasan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 semester genap dengan gaya mengajar inklusi, Tuntas 100,00%

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan menunjukkan bahwa, gaya mengajar inklusi dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 semester genap. Dari hasil analisis data yang dilakukan menunjukkan bahwa, sebelum diberi tindakan (*action*) pada peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 aspek kognitif yang tuntas sebanyak 19 peserta didik (48,71%) dan aspek psikomotorik hanya 6 peserta didik (15,38%). Selanjutnya diberikan tindakan siklus I dengan dua kali pertemuan yaitu, pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan gaya mengajar inklusi mengalami peningkatan yang baik.

Pemberian tindakan pada siklus I dengan dua kali pertemuan, ternyata hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 semester genap meningkat cukup baik yaitu, aspek afektif semua tuntas (100,00%). Aspek kognitif sebanyak 32 peserta didik tuntas (82,05%), dan aspek psikomotorik sebanyak 24 peserta didik tuntas (61,52%)

Pelaksanaan siklus I dengan 2 kali pertemuan ternyata target yang ditetapkan (80%) belum tercapai, maka diberikan siklus II dengan dua kali pertemuan. Dari siklus II yang diberikan, hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada peserta didik kelas X MIA 7 SMA N 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 semester genap dengan gaya mengajar inklusi mengalami peningkatan yang lebih baik dibandingkan dengan siklus I. Aspek afektif semua tuntas (100,00%). Aspek kognitif sebanyak 36 peserta didik tuntas (100%), dan aspek psikomotorik sebanyak 32 peserta didik tuntas (100%). Setelah diberi remedial maka aspek psikomotorik sebanyak 39 peserta didik tuntas (100%)

Setelah diberikan tindakan siklus II dengan 2 kali pertemuan, ternyata target 80% tercapai. Tercapainya target yang ditetapkan dari Penelitian Tindakan Kelas ini karena pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan gaya mengajar inklusi dirancang dari pembelajaran yang mudah, sedang dan sulit. Rancangan pembelajaran keterampilan yang dibuat dari yang mudah, sedang dan sulit peserta didik dapat melaksanakan tugas pembelajaran sesuai kemampuannya masing-masing. Jika peserta didik belajar dari rancangan yang mudah dapat dijadikan modal untuk mempelajari keterampilan yang sedang, sehingga akan lebih cepat menguasai keterampilan yang dipelajari. Demikian halnya pada tingkatan yang sulit, jika peserta didik telah menguasai rancangan yang sedang, maka akan lebih cepat menguasai rancangan pembelajaran yang sulit.

Berdasarkan pendapat tersebut menunjukkan bahwa, dalam pembelajaran keterampilan yang sulit hendaknya membuat rancangan dari yang mudah hingga yang sulit. Dengan rancangan pembelajaran keterampilan dari yang mudah hingga yang sulit, peserta didik dapat melaksanakan tugas pembelajaran sesuai dengan kemampuan masing-masing peserta didik. Peserta didik dapat melaksanakan tugas pembelajaran sesuai kemampuannya masing-masing, sehingga semua peserta didik dapat terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran. Peserta didik yang dapat terlibat aktif dalam kegiatan pembelajaran akan memperbesar pencapaian hasil belajar yang optimal.

Melalui pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan rancangan dari yang mudah, maka peserta didik memiliki konsep gerakan lompat jauh gaya jongkok, sehingga dapat mentransfer ke dalam pola gerakan lompat jauh gaya jongkok yang sebenarnya dengan baik dan benar. Pembelajaran yang dilakukan dari cara yang mudah dan secara bertahap ditingkatkan pada keterampilan yang sulit serta dilakukan secara berulang-ulang, maka aspek-aspek pada diri peserta didik dapat berkembang sesuai tujuan pembelajaran yang

telah ditetapkan. Hal ini artinya, pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan gaya mengajar inklusi dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok lebih optimal.

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Hasil analisis yang diperoleh hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siklus I ketuntasan peserta didik mencapai 61,52 % dari 39 peserta didik, atau sebanyak 24 peserta didik pada hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Pada siklus II ketuntasan mencapai 82,05 % atau sebanyak 32 peserta didik sudah memenuhi kriteria ketuntasan pada hasil belajar lompat jauh gaya jongkok.

Berdasarkan hasil analisis penelitian diatas diperoleh kesimpulan bahwa penerapan gaya mengajar inklusi dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok dibuktikan dengan tercapainya target oleh peserta didik kelas X MIA 7 SMA Negeri 1 Sukoharjo tahun ajaran 2015/2016 yaitu pada pra siklus ke siklus I mengalami peningkatan 49,14%, siklus I ke siklus II mengalami peningkatan 38,53% dan dari pra siklus ke siklus II mengalami peningkatan 84,62%. Dan masih ada beberapa peserta didik yang belum mencapai ketuntasan dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dalam kelas tersebut.

B. Implikasi

Penelitian ini memberikan suatu gambaran yang jelas bahwa, keberhasilan proses pembelajaran tergantung pada beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut berasal dari pihak guru maupun peserta didik, gaya mengajar dan alat atau media pembelajaran yang digunakan.

Kemampuan seorang guru dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, mengelola kelas, gaya mengajar yang digunakan dalam proses pembelajaran, alat dan media pembelajaran yang tepat, serta teknik yang digunakan guru sebagai sarana untuk

menyampaikan materi. Faktor dari peserta didik yaitu, minat dan motivasi dalam mengikuti proses pembelajaran, ketersediaan alat, media pembelajaran yang menarik dapat membantu peserta didik dalam mengikuti pembelajaran, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

Penelitian ini juga memberikan deskripsi yang jelas bahwa, dengan menggunakan gaya mengajar inklusi dapat meningkatkan motivasi belajar peserta didik baik proses maupun hasil. Bagi guru bidang studi PJOK, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu alternatif dalam melaksanakan proses pembelajaran PJOK, khususnya yang berkaitan dengan peningkatan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok yang efektif dan menarik yang membuat peserta didik lebih aktif melaksanakan tugas pembelajaran. Masih ada peserta didik yang belum mencapai ketuntasan dalam pembelajaran.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat disarankan beberapa hal, khususnya kepada para guru PJOK sebagai berikut:

1. Hendaknya terus berusaha untuk meningkatkan kemampuannya dalam mengembangkan materi, menyampaikan materi, serta dalam mengelola kelas, sehingga kualitas pembelajaran yang dilakukannya dapat terus meningkat seiring dengan peningkatan kemampuan yang dimilikinya.
2. Hendaknya lebih kreatif dan inovatif dalam menerapkan metode pembelajaran, pendekatan pembelajaran, gaya mengajar, penggunaan alat dan media untuk menyampaikan materi pembelajaran.
3. Bagi peserta didik yang masih belum tuntas dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok hendaknya melakukan latihan di luar pembelajaran.
4. Sekolah hendaknya berusaha menyediakan fasilitas yang dapat mendukung kelancaran kegiatan belajar mengajar mapel PJOK.

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN

(RPP)

Satuan Pendidikan : SMA NEGERI 1 SUKOHARJO
Kelas / Semester : X/ Dua
Mata Pelajaran : PJOK
Materi Pokok : Atletik/ Lompat Jauh
Pertemuan ke : 1 (satu)
Alokasi Waktu : 3x 45 menit

A. KOMPETENSI INTI

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengembangkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, (gotong royong, kerjasama, toleran, damai) santun, responsif dan proaktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
4. Mengolah, menalar dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

B. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR :

KI	Kompetensi Dasar	Indikator
1.	1.1 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.	1.1.1 Berdoa sebelum memulai aktivitas pembelajaran.
	1.2 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta	1.2.1 Tidak mudah putus asa jika menemui kesulitan dalam mengikuti pembelajaran

KI	Kompetensi Dasar	Indikator
2.	<p>2.1 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.2 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.3 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.4 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.5 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.6 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.7 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan</p>	<p>2.1.1 Menunjukkan sikap sportivitas dalam bermain</p> <p>2.2.1 Berhati-hati dalam melakukan gerakan olahraga.</p> <p>2.2.2 Mengembalikan alat-alat olahraga ke tempatnya semula</p> <p>2.2.3 Menjaga lingkungan sekitar</p> <p>2.3.1 Menghargai teman yang melakukan aktivitas olahraga</p> <p>2.4.1 Bekerja sama baik dengan teman dalam pembelajaran</p> <p>2.5.1 Menunjukkan sikap toleransi dan berbagi dalam pembelajaran.</p> <p>2.6.1 Mengikuti semua proses pembelajaran yang berlangsung</p> <p>2.7.1 Mengakui kekalahan dan tidak sombong jika mendapat kemenangan dalam permainan</p>
3	<p>3.1 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) serta menyusun rencana perbaikan</p>	<p>3.1.1 Menjelaskan konsep teknik dasar awalan lompat jauh gaya jongkok dengan benar</p> <p>3.1.2 Menjelaskan konsep teknik dasar tumpuan lompat jauh gaya jongkok dengan benar</p>

KI	Kompetensi Dasar	Indikator
		3.1.3 Menjelaskan konsep teknik dasar saat gerakan sikap di udara dengan benar 3.1.4 Menjelaskan konsep teknik dasar mendarat lompat jauh gaya jongkok dengan benar.
4	4.3 mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) sesuai hasil analisis dan kategorisasi..	4.3.1 Menemukan dan memperbaiki kesalahan-kesalahan yang terjadi ketika melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok

C. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Terbiasa berdoa sebelum melakukan aktivitas pembelajaran.
2. Disiplin dan tidak mudah putus asa dalam berlatih suatu gerakan.
3. Bertanggung jawab dengan mengembalikan peralatan yang digunakan ke tempat semula.
4. Menunjukkan perilaku spoertivitas, kerja sama, menghargai perbedaan disiplin dan toleransi selama pembelajaran.
5. Mampu menjelaskan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok.
6. Mampu mempraktikan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar.

D. MATERI PEMBELAJARAN

1. Teknik Awalan

Awalan dalam lompat jauh dilakukan dengan cara lari cepat/sprint pada lintasan dengan jarak 40-45 meter. Lari awalan dimulai dengan lari dengan kecepatan tinggi tanpa mengubah langkah sampai di papan tumpuan atau papan tolakan. Awalan bertujuan untuk mendapatkan kecepatan maksimal untuk daya dorong secara horizontal.

2. Teknik Tolakan

Teknik ini merupakan upaya pelompat untuk melakukan tolakan pada papan tumpuan setelah melakukan awalan. Tolakan dilakukan dengan menggunakan kaki yang terkuat, cepat, dan tepat pada papan tolakan sehingga terjadi perubahan kecepatan dari kecepatan horisondal yang dihasilkan pada saat lari awalan ke kecepatan vertikal pada saat melakukan tolakan. Perubahan ini akan menghasilkan daya dorong ke atas dan ke depan sehingga tubuh akan semakin lama di udara. Perlu diketahui perkenaan kaki pada saat menolak adalah dimulai dari tumit, telapak kaki

dan diteruskan pada ujung telapak kaki dan kaki sedikit ditekuk pada saat pekenaan dengan papan tolak.

3. Teknik Saat di Udara

Setelah berolak maka tariklah kakike atas dan lutut ditekuk menyerupai orang yang sedang berjongkok.Pada saat yang sama tariklah kaki yang bertolak ke depan dan ke atas

4. Teknik Mendarat

Teknik mendarat pada dasarnya adalah gerakan dan sikap badan dan kaki agar dapat mendarat pada bak pasir dengan selamat tanpa mengalami cidera. Cara mendarat dengan meluruskan kedua kaki dan tangan bersama-sama ke depan, badan dicondongkan ke depan, dan pada saat tumit menyentuh pasir secara cepat kedua lutut ditekuk / ngeper.

E. METODE PEMBELAJARAN :

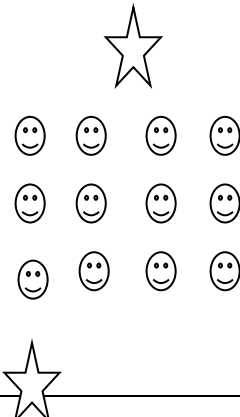
1. Pembelajaran Menggunakan Gaya Mengajar Inklusi

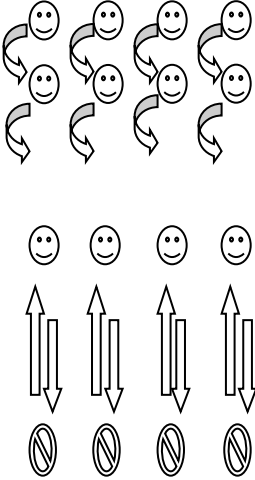
F. MEDIA ALAT DAN SUMBER PEMBELAJARAN

1. Media, Alat dan Bahan Pembelajaran
 - a. Bak pasir
 - b. Kardus
 - c. Kawur
 - d. Meteran
 - e. bola tesni
2. Buku Penjasorkes SMA Kelas XI,Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

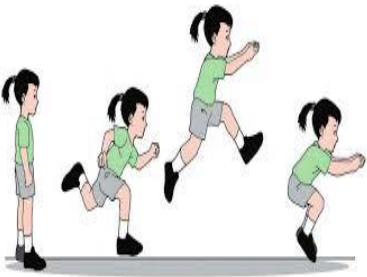
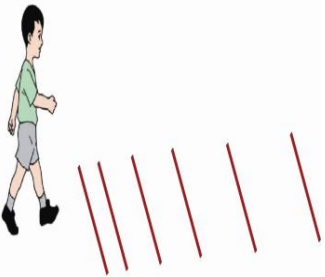
G. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN :

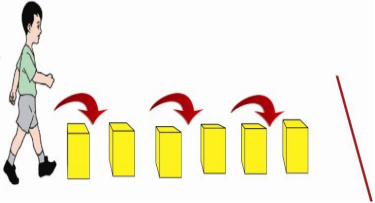
Pertemuan ke 1

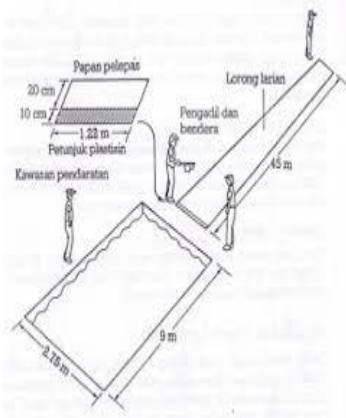
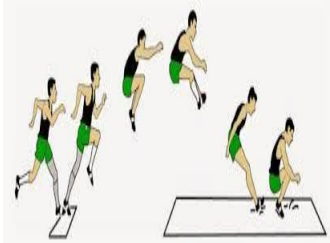
No	Alokasi Waktu	Deskripsi Kegiatan Guru dan peserta didik	Gambar Pelaksanaan
1	15 Menit	I. Pendahuluan a. Peserta didik dibariskan menjadi 3 bershaf dengan rapi dan tertib b. Mengawali pembelajaran dengan berdoa dan memberi salam serta menayakan kesehatan mereka secara umum	

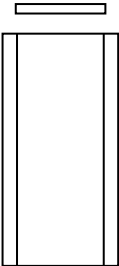
No	Alokasi Waktu	Deskripsi Kegiatan Guru dan peserta didik	Gambar Pelaksanaan
		<p>c. Mengecek kerapian seragam peserta didik dan kehadiran dengan mengabsen peserta didik</p> <p>d. Melakukan apersepsi, membangun peminatan, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran sesuai dengan materi yang akan dipelajari.</p> <p>e. Melakukan pemanasan statis dan dinamis dipimpin salah satu peserta didik dan pemanasan dalam bentuk permainan</p> <p>Bentuk Permainannya :</p> <p>Peserta didik dibagi menjadi 4 kelompok dan dibariskan menjadi 4 berbanjar. Setiap kelompok tugasnya mengestafetkan satu bola tenis dari teman satu ke yang lain dengan jarak yang sudah ditentukan. Caranya bola diletakkan di sela-sela betis dan paha jadi peserta didik berlari dengan satu kaki.</p> <p>Tim yang kalah akan mendapat hukuman.</p>	<p>: Guru</p> <p>😊 : Peserta didik</p> 
2	90 Menit	<p>II. Inti (mengamati)</p> <p>1. Peserta didik mengamati gerakan lompat jauh gaya jongkok (awalan, tumpuan, sikap di udara, pendaratan)</p>	



No	Alokasi Waktu	Deskripsi Kegiatan Guru dan peserta didik	Gambar Pelaksanaan
		<p>yang dicontohkan oleh guru.</p> <p>2. Peserta didik mengamati gerakan lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan oleh salah satu temannya yang sudah dipilih oleh guru.</p> <p>3. Peserta didik diberi tugas oleh guru untuk mengamati/menonton video di Internet tentang lompat jauh jongkok</p> <p>(menanya)</p> <p>Timbul pertanyaan dari peserta didik tentang rangkaian gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara.</p> <p>1. Bagaimana gerakan ketika melayang di udara pada lompat jauh jongkok yang benar?</p> <p>2. Kesalahan apa yang biasanya terjadi ketika melakukan lompat jauh gaya jongkok?</p> <p>3. Mengapa lompatan tidak bisa jauh dan maksimal?</p> <p>(eksplorasi)</p> <p>Peserta didik dibagi menjadi 3 kelompok, pembelajaran inklusi dibedakan sesuai tingkat kesuliatn dalam pembelajaran, yaitu :</p> <p>2. Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok tingktan mudah yaitu, pembelajar lompat jauh : awalan, tolakan, sikap di udara dan pendaratan.</p>	

No	Alokasi Waktu	Deskripsi Kegiatan Guru dan peserta didik	Gambar Pelaksanaan
		<p>Pelaksanaan sebai berikut</p> <p>a.) Peserta didik melakukan awalan, tolakan, saat diudara dan mendarat secara sederhana.</p> <p>b.) Peserta didik melakukan awalan lari, melompati bilah yang sudah disusun, sikap di udara dan mendarat</p> <p>4. Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok tingkat sedang yaitu, pembelajaran melompati kardus yang sudah di susun. Pelaksanaan pembelajaran melompati kardus sebagai berikut :</p> <p>a.) Peserta didik baris berbanjarkebelakang dan menunggu giliran lompati kardusyang telah disusun menggunakan kaki terkuat</p> <p>5. Pembelajaran lompat</p>	 

No	Alokasi Waktu	Deskripsi Kegiatan Guru dan peserta didik	Gambar Pelaksanaan
		<p>jauh gaya jongkok tingkat sulit yaitu pembelajaran lompat jauh sebenarnya yang langsung menggunakan bak pasir. Pelaksanaan pembelajaran sebagai berikut :</p> <p>a.) Arena lompat jauh untuk pembelajaran sebenarnya</p> <p>b.) Posisi tolakan, sikap diudaran, dan pendaratan lompat jauh gaya jongkok.</p> <p>(mengasosiasi)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik menemukan kesalahan yang sering terjadi saat melakukan gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara 2. Peserta didik saling memperbaiki kesalahan yang sering terjadi 3. Peserta didik menemukan cara melakukan lompatan gaya berjalan di udara dengan tepat dan baik. <p>(mengkomunikasikan)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Salah satu peserta didik memperagakan rangkaian gerakan lompat jauh jongkok dari awalan, 	

No	Alokasi Waktu	Deskripsi Kegiatan Guru dan peserta didik	Gambar Pelaksanaan
		<p>tumpuan, msikap di udara dan pendaratan.</p> <p>2. Melakukan perlombaan lompat jauh dengan peraturan yang sudah dimodifikasi.</p> <p>3. Dilakukan dengan penuh kedisiplinan, tanggung jawab, toleransi, dan kerja sama yang baik.</p>	 

No	Alokasi Waktu	Deskripsi Kegiatan Guru dan peserta didik	Gambar Pelaksanaan
			

No	Alokasi Waktu	Deskripsi Kegiatan Guru dan peserta didik	Gambar Pelaksanaan
3.		III. Penutup <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta didik dibariskan bersap dan melakukan pendinginan (colling down) dengan kerja sama, toleransi. 2. Peserta didik bersama guru menyimpulkan konsep gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara. 3. Guru memberikan evaluasi dan tanya jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari kepada peserta didik dengan penuh ketelitian dan tanggung jawab 4. Peserta didik diberi tugas berlatih sendiri di rumah dan dipersilahkan berdoa lalu dibubarkan secara tertib, disiplin, toleransi, dan tanggung jawab. 	 

G. PENILAIAN HASIL BELAJAR

1. Kompetensi Sikap Spiritual

- a. Teknik Penilaian : Observasi

b. Bentuk Instrumen : Lembar observasi

c. Kisi-kisi :

No.	Butir Nilai (Sikap Spriritual)	Indikator Sikap spritual	indikator	Butir Instrumen
1.	Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.	Berdoa sebelum memulai aktivitas pembelajaran.	1	1
2.	Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta	Tidak mudah putus asa jika menemui kesulitan dalam mengikuti pembelajaran	1	2

d. Instrumen : lihat *Lampiran 1A*

e. Pedoman Penskoran : *Lihat Lampiran 1B*

2. Kompetensi Sikap Sosial

- a. Teknik Penilaian : Observasi
- b. Bentuk Instrumen : Lembar observasi
- c. Kisi-kisi :

No.	Butir Nilai (Sikap sosial)	Sikap Sosial	indikator	Butir Instrumen
1.	Berperilaku sportif dalam bermain.	Menunjukkan sikap sportivitas dalam bermain	1	1
2.	Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran	<ul style="list-style-type: none">- Berhati-hati dalam melakukan gerakan olahraga.- Mengembalikan alat-alat olahraga ke tempatnya semula- Menjaga lingkungan sekitar	<div>1</div> <div>2</div> <div>3</div>	<div>2</div> <div>3</div> <div>4</div>
3.	Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan	Menghargai teman yang melakukan aktivitas olahraga	1	5

	berbagai aktivitas fisik			
4.	Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.	Bekerja sama baik dengan teman dalam pembelajaran	1	6
5.	Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.	Menunjukkan sikap toleransi dan berbagi dalam pembelajaran.	1	7
6.	Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.	Mengikuti semua proses pembelajaran yang berlangsung	1	8
7.	Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan	Mengakui kekalahan dan tidak sombong jika mendapat kemenangan dalam permainan	1	9

d. Instrumen : lihat *Lampiran 2A*

e. Pedoman Penskoran : *Lihat Lampiran 2B*

1. **Kompetensi Pengetahuan.**

- a. Teknik Penilaian : tes tertulis
- b. Bentuk Instrumen : daftar pertanyaan
- c. Kisi-kisi :

No.	Indikator	Jumlah Butir Soal	Nomor Butir instrumen
1.	Menjelaskan awalan lompat jauh dengan benar	1	1
2.	Menjelaskan gerakan tolakan lompat jauh dengan benar	1	2
3.	Menjelaskan gerakan sikap badan di udara dengan benar	1	3
4.	Menjelaskan gerakan pendaratan dengan benar	1	4
	JUMLAH	4	

- d. Instrumen : lihat *Lampiran 3A*
- e. Pedoman Penskoran : *Lihat Lampiran 3B*

2. **Kompetensi Keterampilan**

- a. Teknik Penilaian : Observasi
- b. Bentuk instrument : Lembar Observasi
- c. Kisi-kisi :

No.	Keterampilan	Nomor Butir soal	Nomor Butir Instrumen
1.	Melakukan teknik dasar sikap awal lompat jauh gaya berjalan di udara.	1	1
2.	Melakukan teknik dasar saat tumpuan.	1	2
3.	Melakukan teknik dasar sikap badan saat di udara.	1	3

4.	Melakukan teknik dasar saat mendarat.	1	4
	JUMLAH	4	

- d. Instrumen : lihat Lampiran 4A
e. Pedoman Penskoran : lihat Lampiran 4B

A. Petunjuk Umum

1. Instrumen penilaian sikap spiritual ini berupa *Lembar Observasi*.
2. Instrumen ini diisi oleh guru yang mengajar peserta didik yang dinilai.

B. Petunjuk Pengisian

Berdasarkan pengamatan Anda selama pembelajaran, nilailah sikap setiap peserta didik Anda dengan memberi skor 4, 3, 2, atau 1 pada *Lembar Observasi* dengan ketentuan sebagai berikut:

4 = apabila SELALU melakukan perilaku yang diamati

3 = apabila SERING melakukan perilaku yang diamati

2 = apabila KADANG-KADANG melakukan perilaku yang diamati

1 = apabila TIDAK PERNAH melakukan perilaku yang diamati

Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI 1

Kelas : X
Semester : II (dua)
Tahun Pelajaran : 2015/2016
Periode Pengamatan : Tanggal ... s.d. ...
Butir Nilai : Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugerah Tuhan

Indikator Sikap :

1. Bersemangat dalam mencoba suatu gerakan.
2. Tidak mudah putus asa disaat menemui kesulitan dalam mengikuti pembelajaran.

No.	Nama Peserta Didik	Skor Indikator Sikap Spiritual (1 – 4)		Jumlah Perolehan Skor	Skor Akhir	Tuntas/ Tidak Tuntas
		Indikator 1	Indikator 2			
1.						
2.						
3.						

4.						
5.						
6.						

Lampiran 1B

PETUNJUK PENGHITUNGAN SKOR SIKAP SPIRITUAL

1. Rumus Penghitungan Skor

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah Perolehan Skor}}{\text{Skor Maksimal}} \times 4$$

$$\text{Skor Maksimal} = \text{Banyaknya Indikator} \times 4$$

2) Kategori nilai sikap peserta didik didasarkan pada Permendikbud No 81A Tahun 2013 yaitu:

Sangat Baik (SB) : apabila memperoleh Skor Akhir: $3,33 < \text{Skor Akhir} \leq 4,00$

Baik (B) : apabila memperoleh Skor Akhir: $2,33 < \text{Skor Akhir} \leq 3,33$

Cukup (C) : apabila memperoleh Skor Akhir: $1,33 < \text{Skor Akhir} \leq 2,33$

Kurang (K) : apabila memperoleh Skor Akhir: $\text{Skor Akhir} \leq 1,33$

Lampiran 2A

INSTRUMEN PENILAIAN SIKAP SOSIAL (LEMBAR OBSERVASI)

A. Petunjuk Umum

- 2 Instrumen penilaian sikap sosial ini berupa *Lembar Observasi*.
- 3 Instrumen ini diisi oleh guru yang mengajar peserta didik yang dinilai.

B. Petunjuk Pengisian

Berdasarkan pengamatan Anda selama dua minggu terakhir, nilailah sikap setiap peserta didik Anda dengan memberi skor 4, 3, 2, atau 1 pada *Lembar Observasi* dengan ketentuan sebagai berikut:

4 = apabila SELALU melakukan perilaku yang diamati

3 = apabila SERING melakukan perilaku yang diamati

2 = apabila KADANG-KADANG melakukan perilaku yang diamati

1 = apabila TIDAK PERNAH melakukan perilaku yang diamati

C. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI 2

Kelas : X
Semester : 2 (dua)
Tahun Pelajaran : 2015/2016
Periode Pengamatan : Tanggal ... s.d. ...
Butir Nilai : Berperilaku Sportif dalam permainan.
Indikator Sikap : **Berperilaku sportif**
1. Menunjukkan sikap sportivitas dalam bermain

No	Nama Peserta Didik	Skor Indikator Sikap berperilaku positif (1 – 4)	Jumlah skor	Skore Akhir	Tuntas / Tidak Tuntas
		Indikator 1			
1.					
2.					
3.					
4.					

5.					
----	--	--	--	--	--

Lampiran2B

PETUNJUK PENSKORAN SIKAP SOSIAL

3) Rumus Penghitungan Skor Akhir

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah Perolehan Skor} \times 4}{\text{Skor Maksimal}}$$

$$\text{Skor Maksimal} = \text{Banyaknya Indikator} \times 4$$

4) Kategori nilai sikap peserta didik didasarkan pada Permendikbud No 81A Tahun 2013 yaitu:

Sangat Baik (SB) : apabila memperoleh Skor Akhir: $3,33 < \text{Skor Akhir} \leq 4,00$

Baik (B) : apabila memperoleh Skor Akhir: $2,33 < \text{Skor Akhir} \leq 3,33$

Cukup (C) : apabila memperoleh Skor Akhir: $1,33 < \text{Skor Akhir} \leq 2,33$

Kurang (K) : apabila memperoleh Skor Akhir: $\text{Skor Akhir} \leq 1,33$

LEMBAR OBSERVASI 2

Kelas : X

Semester : 2 (dua)

Tahun Pelajaran : 2015

Periode Pengamatan : Tanggal ... s.d. ...

Butir Nilai : Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran

Indikator Sikap : **Bertanggung Jawab**

1. Berhati-hati dalam melakukan gerakan olahraga.

2. Mengembalikan alat-alat olahraga ke tempatnya semula

3. Menjaga lingkungan sekitar

No	Nama Peserta Didik	Skore Indikator Sikap Bertanggung jawab (1-4)			Jumlah Perolehan Skore	Skore Akhir	Tuntas / Tidak Tuntas
		Indikator 1	Indikator 2	Indikator 3			
1.							
2.							
3.							
4.							

5.							
----	--	--	--	--	--	--	--

LEMBAR OBSERVASI 3

Kelas : X
 Semester : 2 (dua)
 Tahun Pelajaran : 2016
 Periode Pengamatan : Tanggal ... s.d. ...
 Butir Nilai : Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik
 Indikator Sikap : menghargai
 1. Menghargai teman yang melakukan aktivitas olahraga

No	Nama Peserta Didik	Indikator sikap Menghargai	Jumlah Perolehan Skor	Skore Akhir	Tuntas / Tidak Tuntas
		Indikator 1			
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

LEMBAR OBSERVASI 4

Kelas : X
Semester : 2 (dua)
Tahun Pelajaran : 2015
Periode Pengamatan : Tanggal ... s.d. ...
Butir Nilai : Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
Indikator Sikap : Kerja sama

1. Bekerja sama baik dengan teman dalam pembelajaran

No	Nama Peserta Didik	Indikator Sikap Kerja Sama	Jumlah perolehan skor	Skore akhir	Tuntas / Tidak Tuntas
		Indikator 1			
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

LEMBAR OBSERVASI 5

Kelas : X
Semester : 2 (dau)
Tahun Pelajaran : 2016
Periode Pengamatan : Tanggal ... s.d. ...
Butir Nilai : Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan
Indikator Sikap : Toleransi
1. Menunjukkan sikap toleransi dan berbagi dalam pembelajaran.

No	Nama Peserta Didik	Indikator sikap toleransi	Jumlah skor	Skor akhir	Tuntas / Tidak Tuntas
		Indikator 1			
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

LEMBAR OBSERVASI 6

Kelas : X
Semester : 2 (dua)
Tahun Pelajaran : 2016
Periode Pengamatan : Tanggal ... s.d. ...
Butir Nilai : Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik
Indikator Sikap : Disiplin

1. Mengikuti semua proses pembelajaran yang berlangsung

	Nama Peserta Didik	Indikator Sikap Disiplin	Jumlah skor	Skor akhir	Tuntas / Tidak Tuntas
		Indikator 1			
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

LEMBAR OBSERVASI 7

Kelas : XI
Semester : 1(satu)
Tahun Pelajaran : 2015
Periode Pengamatan : Tanggal ... s.d. ...
Butir Nilai : Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan
Indikator Sikap : Belajar menerima kekalahan dan kemenangan
1. Mengakui kekalahan dan tidak sombong jika mendapat kemenangan dalam permainan

	Nama Peserta Didik	Indikator Sikap Belajar Menerima Kekalahan	Jumlah skor	Skore Akhir	Tuntas / Tidak Tuntas
		Indikator 1			
1.					
2.					
3.					

4.					
5.					

Lampiran 3A

INSTRUMENPENILAIANPENGETAHUAN (DAFTAR PERTANYAAN)

A. Petunjuk Umum

1. Instrumen penilaian pengetahuan berupa *daftar pertanyaan*.
2. Instrumen ini diisi oleh peserta didik.

B. Petunjuk Pengisian

Kerjakan soal berikut dengan benar!

Anda akan mendapat skor 10 untuk jawaban yang benar dari setiap butir soal.

C. Soal

No.	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan awalan lompat jauhjongkok dengan benar

2.	Jelaskan gerakan tolakan/tumpuan lompat jauh gaya jongkok dengan benar
3.	Jelaskan gerakan sikap badan di udara dengan benar
4.	Jelaskan gerakan pendaratan lompat jauh jongkok dengan benar

Lampiran 3B

PETUNJUK PENENTUAN SKOR KOMPETENSI PENGETAHUAN

5) Kunci Jawaban

No	Butir Pertanyaan	Kunci Jawaban
1	Jelaskan awalan lompat jauh gaya jongkok dengan benar	<ul style="list-style-type: none"> • Awalan lompat jauh dilakukan dari jogging menuju lari yang dipercepat sampai menjelang tolakan. • Kira-kira 3-4 langkah sebelum tolakan harus berkonsentrasi untuk melakukan tolakan. Jarak yang diperlukan untuk melakukan awalan adalah 30-40 m
2.	Jelaskan gerakan tumpuan lompat jauh gaya jongkok dengan benar	<ul style="list-style-type: none"> • Saat menumpu hendaknya dilakukan dengan tenaga sekuat mungkin dalam waktu yang cepat untuk mendapat tolakan kedepan dan setinggi mungkin • tumpuan kaki dimulai dari tumit kemudian diteruskan seluruh permukaan kaki. • pandangan mata tetap lurus ke depan agak keatas dan jangan berusaha menundukkan kepala untuk melihat balok tumpuan • sudut lompatan yang baik kurang lebih 45^0
3.	Jelaskan gerakan sikap badan saat di udara dengan benar!	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah menumpu lengan ditarik kebelakang. • Kaki ayun juga ditarik sekuat-kuatnya kebelakang. • Saat melayang kedua kaiklakukan langkah atau gerakan berjalan diudara
4.	Jelaskan gerakan pendaratan dengan benar	<ul style="list-style-type: none"> • Kaki diluruskan saat akan mendarat • Mendarat dengan dua kaki • Kedua tangan diluruskan ke depan untuk menyeimbangkan badan.

--	--	--

6) Kriteria Penentuan Skor

1. Setiap butir soal memiliki rentang skor 1- 4
2. Skor total apabila semua jawaban benar adalah 4

Catatan:

Besar skor ditentukan oleh tiap guru mata pelajaran berdasarkan jenjang pengetahuan yang diukur (C1-C6) dan tingkat kesulitan soal.

3. Nilai Peserta didik menggunakan rumus:

$$\text{Nilai peserta didik} = \frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor Total (40)}} \times 100$$

4. Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) minimal 75

LAMPIRAN 4A

INSTRUMENPENILAIANKETERAMPILAN (LEMBAR OBSERVASI PRAKTIK)

C. Petunjuk Umum

- 4 Instrumen penilaian keterampilan ini berupa *Lembar Observasi*.
- 5 Instrumen ini diisi oleh guru yang mengajar, peserta didik yang dinilai.

D. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI PRAKTIK

Kelas : X
Semester : 2 (dua)
Tahun Pelajaran : 2016
Periode Pengamatan : Tanggal ... s.d. ...
Aspek yang diamati : Mempraktikkan Variasi dan kombinasi ketrampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) dengan koordinasi gerakan yang baik

Indikator keterampilan:

1. Melakukan teknik awalan lompat jauh gaya jongkok dengan koordinasi yang baik.
2. Melakukan teknik tumpuan lompat jauh gaya jongkok dengan koordinasi yang baik.
3. Melakukan teknik jongkok dengan koordinasi yang baik.
4. Melakukan teknik mendarat lompat jauh gaya jongkok dengan koordinasi yang baik.

No.	Aspek yang dinilai pada rangkaian lompat jauh gaya berjalan di udara	Kualitas Gerakan			
		1	2	3	4
1.	Awalan				
2.	Tumpuan				
3.	Sikap saat di udara				
4.	Mendarat				
	Jumlah				

E. Kriteria pengamatan Nilai Produk

$$\text{Nilai} = \frac{\text{skore perolehan}}{\text{skore maksimal}} \times 100$$

Kriteria pengamatan Nilai Produk PUTRA

No	Jarak lompatan (meter)	skor
1	>4,00	4
2	3,60 – 3,99	3
3	3,10 – 3,59	2
4	<3,09	1

Kriteria pengamatan Nilai Produk PUTRI

No	Jarak lompatan (meter)	Skor
1	>3, 20	4
2	2,80 – 3,19	3
3	2,31 – 2,79	2
4	<2,30	1

No	Indikator	Nilai			
		1	2	3	4
1	Melakukan gerak awalan lompat jauh gaya jongkok :	1. Berdiri di belakang tanda titik awalan.	1. Berdiri di belakang tanda titik awalan. 2. Berlari dengan cepat dengan irama yang tetap menuju ke balok tolak.	1. Berdiri di belakang tanda titik awalan. 2. Berlari dengan cepat dengan irama yang tetap menuju ke balok tolak. 3. Setelah kurang lebih 4 langkah dari balok tolak berkonsentrasi pada tumpuan dengan tidak mengurangi kecepatan	1. Berdiri di belakang tanda titik awalan. 2. Berlari dengan cepat dengan irama yang tetap menuju ke balok tolak. 3. Setelah kurang lebih 4 langkah dari balok tolak berkonsentrasi pada tumpuan dengan tidak mengurangi kecepatan 4. Saat akan menumpu pada balok tumpuan badan agak condong ke belakang
2	Melakukan gerak tumpuan lompat jauh gaya jongkok	1. Dilakukan dengan tenaga	1. Dilakukan dengan tenaga sekuat mungkin	3. Dilakukan dengan tenaga	1. Dilakukan dengan tenaga sekuat mungkin

		sekuat mungkin dalam waktu yang cepat untuk mendapatkan tolakan kedepan dan setinggi mungkin.	dalam waktu yang cepat untuk mendapatkan tolakan kedepan dan setinggi mungkin. 2. tumpuan kaki dimulai dari tumit kemudian diteruskan seluruh permukaan kaki.	sekuat mungkin dalam waktu yang cepat untuk mendapatkan tolakan kedepan dan setinggi mungkin. 4. tumpuan kaki dimulai dari tumit kemudian diteruskan seluruh permukaan kaki. 5. pandangan mata tetap lurus kedepan agak keatas dan jangan berusaha menundukkan kepala untuk melihat balok tumpuan	dalam waktu yang cepat untuk mendapatkan tolakan kedepan dan setinggi mungkin. 2. tumpuan kaki dimulai dari tumit kemudian diteruskan seluruh permukaan kaki. 3. pandangan mata tetap lurus kedepan agak keatas dan jangan berusaha menundukkan kepala untuk melihat balok tumpuan 4. sudut lompatan yang baik kurang lebih 45^0
3	Gerakan melayang di udara	1. setelah menumpu lenga	1. setelah menumpu lengan lurus kedepan.	1. setelah menumpu lengan lurus kedepan. 2. Kaki ayn	1. setelah menumpu lengan lurus kedepan. 2. Kaki ayn

		n lurus kede pan.	2.Kaki ayn juga ditekuk	juga ditekuk 3. Saat melayan g kedua kaki ditekuk	juga ditekuk 3.Saat melayang kedua kaki ditekuk 4. Sikap badan seperti orang jongkok
4	Melakukan gerakan mendarat lompat jauh gaya jongkok	1. Kaki diluruska n saat mendarat	1. Kaki diluruskan saat mendarat 2. mendarat dengan 2 kaki	1. Kaki diluruskan saat mendarat 2. mendarat dengan 2 kaki 3. kedua tangan lurus kedepan untuk menyeimban gkan badan	1. Kaki diluruskan saat mendarat 2. mendarat dengan 2 kaki 3. kedua tangan lurus kedepan untuk menyeimbangk an badan 4. sikap akhir salah satu kaki didepan

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)

Satuan Pendidikan : SMA NEGERI 1 SUKOHARJO
Kelas / Semester : X/ Dua
Mata Pelajaran : PJOK
Materi Pokok : Atletik/ Lompat Jauh
Pertemuan ke : 2 (dua)
Alokasi Waktu : 3x 45 menit

H. KOMPETENSI INTI

1. Menghayati dan mengamalkan ajaran agama yang dianutnya
2. Menghayati dan mengembangkan perilaku jujur, disiplin, tanggung jawab, peduli, (gotong royong, kerjasama, toleran, damai) santun, responsif dan proaktif dan menunjukkan sikap sebagai bagian dari solusi atas berbagai permasalahan dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam serta dalam menempatkan diri sebagai cerminan bangsa dalam pergaulan dunia
3. Memahami, menerapkan, menganalisis pengetahuan faktual, konseptual, prosedural berdasarkan rasa ingintahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya, dan humaniora dengan wawasan kemanusiaan, kebangsaan, kenegaraan, dan peradaban terkait penyebab fenomena dan kejadian, serta menerapkan pengetahuan prosedural pada bidang kajian yang spesifik sesuai dengan bakat dan minatnya untuk memecahkan masalah
4. Mengolah, menalar dan menyaji dalam ranah konkret dan ranah abstrak terkait dengan pengembangan dari yang dipelajarinya di sekolah secara mandiri, dan mampu menggunakan metoda sesuai kaidah keilmuan

I. KOMPETENSI DASAR DAN INDIKATOR :

KI	Kompetensi Dasar	Indikator
1.	<p>1.3 Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.</p> <p>1.4 Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta</p>	<p>1.1.2 Berdoa sebelum memulai aktivitas pembelajaran.</p> <p>1.4.1 Tidak mudah putus asa jika menemui kesulitan dalam mengikuti pembelajaran</p>
2.	<p>2.8 Berperilaku sportif dalam bermain.</p> <p>2.9 Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran.</p> <p>2.10 Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.11 Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.12 Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.</p> <p>2.13 Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.</p> <p>2.14 Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan</p>	<p>2.1.2 Menunjukkan sikap sportivitas dalam bermain</p> <p>2.2.4 Berhati-hati dalam melakukan gerakan olahraga.</p> <p>2.2.5 Mengembalikan alat-alat olahraga ke tempatnya semula</p> <p>2.2.6 Menjaga lingkungan sekitar</p> <p>2.3.2 Menghargai teman yang melakukan aktivitas olahraga</p> <p>2.4.2 Bekerja sama baik dengan teman dalam pembelajaran</p> <p>2.5.2 Menunjukkan sikap toleransi dan berbagi dalam pembelajaran.</p> <p>2.6.2 Mengikuti semua proses pembelajaran yang berlangsung</p> <p>2.14.1 Mengakui kekalahan dan</p>

KI	Kompetensi Dasar	Indikator
		tidak sombong jika mendapat kemenangan dalam permainan
5	3.1 Menganalisis dan mengkategorikan keterampilan gerak salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) serta menyusun rencana perbaikan	3.1.5 Menjelaskan konsep teknik dasar awalan lompat jauh gaya jongkok dengan benar 3.1.6 Menjelaskan konsep teknik dasar tumpuan lompat jauh gaya jongkok dengan benar 3.1.7 Menjelaskan konsep teknik dasar saat gerakan sikap di udara dengan benar 3.1.8 Menjelaskan konsep teknik dasar mendarat lompat jauh gaya jongkok dengan benar.
6	4.3 Mempraktikkan perbaikan keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat, dan lempar) sesuai hasil analisis dan kategorisasi..	4.3.1 Menemukan dan memperbaiki kesalahan-kesalahan yang terjadi ketika melakukan teknik lompat jauh gaya jongkok

J. TUJUAN PEMBELAJARAN

1. Terbiasa berdoa sebelum melakukan aktivitas pembelajaran.
2. Disiplin dan tidak mudah putus asa dalam berlatih suatu gerakan.
3. Bertanggung jawab dengan mengembalikan peralatan yang digunakan ke tempat semula.
4. Menunjukkan perilaku sportivitas, kerja sama, menghargai perbedaan disiplin dan toleransi selama pembelajaran.
5. Mampu menjelaskan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok.
6. Mampu mempraktikkan teknik dasar lompat jauh gaya jongkok dengan baik dan benar.

K. MATERI PEMBELAJARAN

1. Teknik Awalan

Awalan dalam lompat jauh dilakukan dengan cara lari cepat/sprint pada lintasan dengan jarak 40-45 meter. Lari awalan dimulai dengan lari dengan kecepatan tinggi tanpa mengubah langkah sampai di papan tumpuan atau papan tolakan. Awalan bertujuan untuk mendapatkan kecepatan maksimal untuk daya dorong secara horizontal.

2. Teknik Tolakan

Teknik ini merupakan upaya pelompat untuk melakukan tolakan pada papan tumpuan setelah melakukan awalan. Tolakan dilakukan dengan menggunakan kaki yang terkuat, cepat, dan tepat pada papan tolakan sehingga terjadi perubahan kecepatan dari kecepatan horisontal yang dihasilkan pada saat lari awalan ke kecepatan vertikal pada saat melakukan tolakan. Perubahan ini akan menghasilkan daya dorong ke atas dan ke depan sehingga tubuh akan semakin lama di udara. Perlu diketahui perkenaan kaki pada saat menolak adalah dimulai dari tumit, telapak kaki dan diteruskan pada ujung telapak kaki dan kaki sedikit ditekuk pada saat pekenaan dengan papan tolak.

3. Teknik Saat di Udara

Setelah berolak maka tariklah kakike atas dan lutut ditekuk menyerupai orang yang sedang berjongkok. Pada saat yang sama tariklah kaki yang bertolak ke depan dan ke atas

4. Teknik Mendarat

Teknik mendarat pada dasarnya adalah gerakan dan sikap badan dan kaki agar dapat mendarat pada bak pasir dengan selamat tanpa mengalami cidera. Cara mendarat dengan meluruskan kedua kaki dan tangan bersama-sama ke depan, badan dicondongkan ke depan, dan pada saat tumit menyentuh pasir secara cepat kedua lutut ditekuk /ngeper.

L. METODE PEMBELAJARAN :

2. Pembelajaran Menggunakan Gaya Mengajar Inklusi

M. MEDIA ALAT DAN SUMBER PEMBELAJARAN

1. Media, Alat dan Bahan Pembelajaran
 - a. Bak pasir
 - b. Kardus
 - c. Kawur
 - d. Meteran
 - e. bola tesni
2. Buku Penjasorkes SMA Kelas XI, Tim Puskurbuk Kemdikbud, Jakarta: Puskurbuk Kemdikbud.

N. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN :

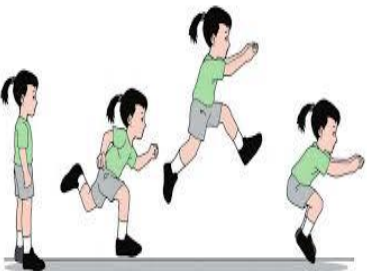
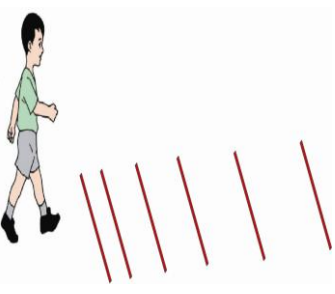
Pertemuan ke 1

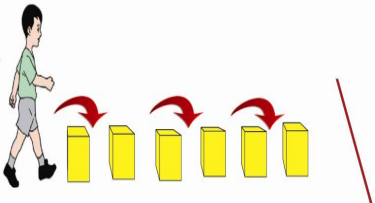
No	Alokasi Waktu	Deskripsi Kegiatan Guru dan peserta didik	Gambar Pelaksanaan
1	15	J. Pendahuluan	

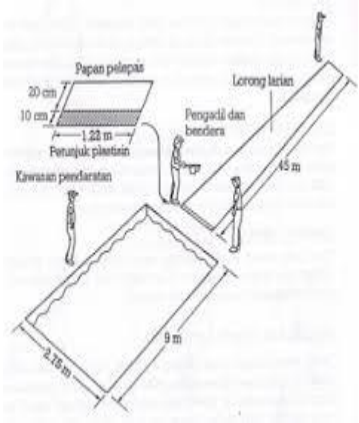
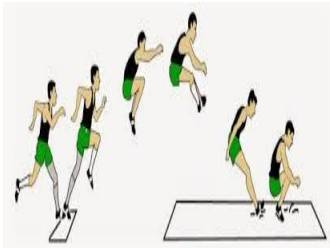


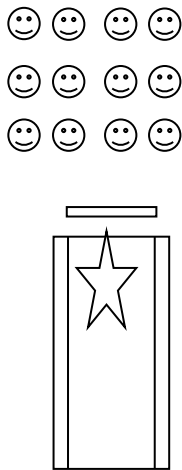
No	Alokasi Waktu	Deskripsi Kegiatan Guru dan peserta didik	Gambar Pelaksanaan
	Menit	<p>f. Peserta didik dibariskan menjadi 3 bershaf dengan rapi dan tertib</p> <p>g. Mengawali pembelajaran dengan berdoa dan memberi salam serta menanyakan kesehatan mereka secara umum</p> <p>h. Mengecek kerapian seragam peserta didik dan kehadiran dengan mengabsen peserta didik</p> <p>i. Melakukan apersepsi, membangun peminatan, motivasi dan penjelasan tujuan pembelajaran sesuai dengan materi yang akan dipelajari.</p> <p>j. Melakukan pemanasan statis dan dinamis dipimpin salah satu peserta didik dan melakukan pemanasan ABC running</p>	<p>: Guru</p> <p>😊 : Peserta didik</p>
2	90 Menit	<p>II. Inti (mengamati)</p> <p>1. Peserta didik mengamati gerakan lompat jauh gaya jongkok (awalan, tumpuan, sikap di udara, pendaratan) yang dicontohkan oleh guru.</p> <p>2. Peserta didik mengamati gerakan lompat jauh gaya jongkok yang dilakukan oleh salah satu temannya yang sudah dipilih oleh guru.</p>	

No	Alokasi Waktu	Deskripsi Kegiatan Guru dan peserta didik	Gambar Pelaksanaan
		<p>3. Peserta didik diberi tugas oleh guru untuk mengamati/menonton video di Internet tentang lompat jauh jongkok</p> <p>(menanya)</p> <p>Timbul pertanyaan dari peserta didik tentang rangkaian gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bagaimana gerakan ketika melayang di udara pada lompat jauh jongkok yang benar? 2. Kesalahan apa yang biasanya terjadi ketika melakukan lompat jauh gaya jongkok? 3. Mengapa lompatan tidak bisa jauh dan maksimal? <p>(eksplorasi)</p> <p>Peserta didik dibagi menjadi 3 kelompok, pembelajaran inklusi dibedakan sesuai tingkat kesuliatn dalam pembelajaran, yaitu :</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok tingktan mudah yaitu, pembelajar lompat jauh : awalan, tolakan, sikap di udara dan pendaratan. Pelaksanaan sebai berikut <ol style="list-style-type: none"> a.) Peserta didik melakukan awalan, tolakan, saat diudara dan mendarat secara sederhana. b.) Peserta didik melakukan awalan 	

No	Alokasi Waktu	Deskripsi Kegiatan Guru dan peserta didik	Gambar Pelaksanaan
		<p>lari, melompati bilah yang sudah disusun, sikap di udara dan mendarat</p> <p>6. Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok tingkat sedang yaitu, pembelajaran melompati kardus yang sudah di susun. Pelaksanaan pembelajaran melompati kardus sebagai berikut :</p> <p>a.) Peserta didik baris berbanjarkebelakang dan menunggu giliran lompat kardus yang telah disusun menggunakan kaki terkuat</p> <p>7. Pembelajaran lompat jauh gaya jongkok tingkat sulit yaitu pembelajaran lompat jauh sebenarnya yang langsung menggunakan bak pasir. Pelaksanaan pembelajaran sebagai berikut :</p> <p>a.) Arena lompat jauh untuk pembelajaran sebenarnya</p> <p>b.) Posisi tolakan, sikap diudara, dan pendaratan</p>	 

No	Alokasi Waktu	Deskripsi Kegiatan Guru dan peserta didik	Gambar Pelaksanaan
		<p>lompat jauh gaya jongkok.</p> <p>(mengasosiasi)</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Peserta didik menemukan kesalahan yang sering terjadi saat melakukan gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara 5. Peserta didik saling memperbaiki kesalahan yang sering terjadi 6. Peserta didik menemukan cara melakukan lompatan gaya berjalan di udara dengan tepat dan baik. <p>(mengkomunikasikan)</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Salah satu peserta didik memperagakan rangkaian gerakan lompat jauh jongkok dari awalan, tumpuan, sikap di udara dan pendaratan. 5. Melakukan perlombaan lompat jauh dengan peraturan yang sudah dimodifikasi. 6. Dilakukan dengan penuh kedisiplinan, tanggung jawab, toleransi, dan kerja sama yang baik. 	

No	Alokasi Waktu	Deskripsi Kegiatan Guru dan peserta didik	Gambar Pelaksanaan
			 

No	Alokasi Waktu	Deskripsi Kegiatan Guru dan peserta didik	Gambar Pelaksanaan
3.		<p>III. Penutup</p> <p>5. Peserta didik dibariskan bersap dan melakukan pendinginan (colling down) dengan kerja sama, toleransi.</p> <p>6. Peserta didik bersama guru menyimpulkan konsep gerakan lompat jauh gaya berjalan di udara.</p> <p>7. Guru memberikan evaluasi dan tanya jawab proses pembelajaran yang telah dipelajari kepada peserta didik dengan penuh ketelitian dan tanggung jawab</p> <p>8. Peserta didik diberi tugas berlatih di rumah sendiri dan dipersilahkan berdoa lalu dibubarkan secara tertib, disiplin, toleransi, dan tanggung jawab.</p>	

G. PENILAIAN HASIL BELAJAR

1. Kompetensi Sikap Spiritual

- a. Teknik Penilaian : Observasi
- b. Bentuk Instrumen : Lembar observasi
- c. Kisi-kisi :

No.	Butir Nilai (Sikap Spriritual)	Indikator Sikap spritual	indikator	Butir Instrumen
1.	Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugrah Tuhan yang tidak ternilai.	Berdoa sebelum memulai aktivitas pembelajaran.	1	1
2.	Tumbuhnya kesadaran bahwa tubuh harus dipelihara dan dibina, sebagai wujud syukur kepada sang Pencipta	Tidak mudah putus asa jika menemui kesulitan dalam mengikuti pembelajaran	1	2

- f. Instrumen : lihat *Lampiran 1A*
- g. Pedoman Penskoran : *Lihat Lampiran 1B*

2. Kompetensi Sikap Sosial

- d. Teknik Penilaian : Observasi
- e. Bentuk Instrumen : Lembar observasi
- f. Kisi-kisi :

No.	Butir Nilai (Sikap sosial)	Sikap Sosial	indikator	Butir Instrumen
8.	Berperilaku sportif dalam bermain.	Menunjukkan sikap sportivitas dalam bermain	1	1
9.	Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran	<ul style="list-style-type: none"> - Berhati-hati dalam melakukan gerakan olahraga. - Mengembalikan alat-alat olahraga ke tempatnya semula - Menjaga lingkungan sekitar 	1 2 3	2 3 4
10.	Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik	Menghargai teman yang melakukan aktivitas olahraga	1	5
11.	Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.	Bekerja sama baik dengan teman dalam pembelajaran	1	6
12.	Toleransi dan mau berbagi	Menunjukkan sikap toleransi dan berbagi dalam	1	7

	dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan.	pembelajaran.		
13.	Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.	Mengikuti semua proses pembelajaran yang berlangsung	1	8
14.	Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan	Mengakui kekalahan dan tidak sombong jika mendapat kemenangan dalam permainan	1	9

- f. Instrumen : lihat *Lampiran 2A*
g. Pedoman Penskoran : *Lihat Lampiran 2B*

1. **Kompetensi Pengetahuan.**

- d. Teknik Penilaian : tes tertulis
e. Bentuk Instrumen : daftar pertanyaan
f. Kisi-kisi :

No.	Indikator	Jumlah Butir Soal	Nomor Butir instrumen
1.	Menjelaskan awalan lompat jauh dengan benar	1	1

2.	Menjelaskan gerakan tolakan lompat jauh dengan benar	1	2
3.	Menjelaskan gerakan sikap badan di udara dengan benar	1	3
4.	Menjelaskan gerakan pendaratan dengan benar	1	4
	JUMLAH	4	

- f. Instrumen : lihat *Lampiran 3A*
g. Pedoman Penskoran : *Lihat Lampiran 3B*

2. Kompetensi Keterampilan

- a. Teknik Penilaian : Observasi
b. Bentuk instrument : Lembar Observasi
c. Kisi-kisi :

No.	Keterampilan	Nomor Butir saol	Nomor Butir Instrumen
5.	Melakukan teknik dasar sikap awal lompat jauh gaya berjalan di udara.	1	1
6.	Melakukan teknik dasar saat tumpuan.	1	2
7.	Melakukan teknik dasar sikap badan saat di udara.	1	3
8.	Melakukan teknik dasar saat mendarat.	1	4
	JUMLAH	4	

- e. Instrumen : lihat *Lampiran 4A*
f. Pedoman Penskoran : lihat *Lampiran 4B*

F. Petunjuk Umum

- Instrumen penilaian sikap spiritual ini berupa *Lembar Observasi*.
- Instrumen ini diisi oleh guru yang mengajar peserta didik yang dinilai.

G. Petunjuk Pengisian

Berdasarkan pengamatan Anda selama pembelajaran, nilailah sikap setiap peserta didik Anda dengan memberi skor 4, 3, 2, atau 1 pada *Lembar Observasi* dengan ketentuan sebagai berikut:

- 4 = apabila SELALU melakukan perilaku yang diamati
 3 = apabila SERING melakukan perilaku yang diamati
 2 = apabila KADANG-KADANG melakukan perilaku yang diamati
 1 = apabila TIDAK PERNAH melakukan perilaku yang diamati

Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI 1

Kelas : X
 Semester : II (dua)
 Tahun Pelajaran : 2015/2016
 Periode Pengamatan : Tanggal ... s.d. ...
 Butir Nilai : Menghargai tubuh dengan seluruh perangkat gerak dan kemampuannya sebagai anugerah Tuhan

Indikator Sikap :
 3. Bersemangat dalam mencoba suatu gerakan.
 4. Tidak mudah putus asa disaat menemui kesulitan dalam mengikuti pembelajaran.

No.	Nama Peserta Didik	Skor Indikator Sikap Spiritual (1 – 4)		Jumlah Perolehan Skor	Skor Akhir	Tuntas/ Tidak Tuntas
		Indikator 1	Indikator 2			
7.						
8.						
9.						
10.						
11.						
12.						

Lampiran 1B

PETUNJUK PENGHITUNGAN SKOR SIKAP SPIRITUAL

1. Rumus Penghitungan Skor

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah Perolehan Skor} \times 4}{\text{Skor Maksimal}}$$

$$\text{Skor Maksimal} = \text{Banyaknya Indikator} \times 4$$

7) Kategori nilai sikap peserta didik didasarkan pada Permendikbud No 81A Tahun 2013 yaitu:

Sangat Baik (SB) : apabila memperoleh Skor Akhir: $3,33 < \text{Skor Akhir} \leq 4,00$

Baik (B) : apabila memperoleh Skor Akhir: $2,33 < \text{Skor Akhir} \leq 3,33$

Cukup (C) : apabila memperoleh Skor Akhir: $1,33 < \text{Skor Akhir} \leq 2,33$

Kurang (K) : apabila memperoleh Skor Akhir: $\text{Skor Akhir} \leq 1,33$

Lampiran 2A

INSTRUMEN PENILAIAN SIKAP SOSIAL (LEMBAR OBSERVASI)

D. Petunjuk Umum

7 Instrumen penilaian sikap sosial ini berupa *Lembar Observasi*.

8 Instrumen ini diisi oleh guru yang mengajar peserta didik yang dinilai.

E. Petunjuk Pengisian

Berdasarkan pengamatan Anda selama dua minggu terakhir, nilailah sikap setiap peserta didik Anda dengan memberi skor 4, 3, 2, atau 1 pada *Lembar Observasi* dengan ketentuan sebagai berikut:

4 = apabila SELALU melakukan perilaku yang diamati

3 = apabila SERING melakukan perilaku yang diamati

2 = apabila KADANG-KADANG melakukan perilaku yang diamati

1 = apabila TIDAK PERNAH melakukan perilaku yang diamati

F. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI 2

Kelas : X
 Semester : 2 (dua)
 Tahun Pelajaran : 2015/2016
 Periode Pengamatan : Tanggal ... s.d. ...
 Butir Nilai : Berperilaku Sportif dalam permainan.
 Indikator Sikap : **Berperilaku sportif**
 2. Menunjukkan sikap sportivitas dalam bermain

No	Nama Peserta Didik	Skor Indikator Sikap berperilaku positif (1 – 4)	Jumlah skor	Skore Akhir	Tuntas / Tidak Tuntas
		Indikator 1			
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

Lampiran 2B

PETUNJUK PENSKORAN SIKAP SOSIAL

8) Rumus Penghitungan Skor Akhir

$$\text{Skor Akhir} = \frac{\text{Jumlah Perolehan Skor} \times 4}{\text{Skor Maksimal}}$$

$$\text{Skor Maksimal} = \text{Banyaknya Indikator} \times 4$$

9) Kategori nilai sikap peserta didik didasarkan pada Permendikbud No 81A Tahun 2013 yaitu:

Sangat Baik (SB) : apabila memperoleh Skor Akhir: $3,33 < \text{Skor Akhir} \leq 4,00$
 Baik (B) : apabila memperoleh Skor Akhir: $2,33 < \text{Skor Akhir} \leq 3,33$
 Cukup (C) : apabila memperoleh Skor Akhir: $1,33 < \text{Skor Akhir} \leq 2,33$
 Kurang (K) : apabila memperoleh Skor Akhir: $\text{Skor Akhir} \leq 1,33$

LEMBAR OBSERVASI 2

Kelas : X
 Semester : 2 (dua)
 Tahun Pelajaran : 2015
 Periode Pengamatan : Tanggal ... s.d. ...

Butir Nilai : Bertanggung jawab terhadap keselamatan dan kemajuan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar, serta dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran

Indikator Sikap : **Bertanggung Jawab**

4. Berhati-hati dalam melakukan gerakan olahraga.
5. Mengembalikan alat-alat olahraga ke tempatnya semula
6. Menjaga lingkungan sekitar

No	Nama Peserta Didik	Skore Indikator Sikap Bertanggung jawab (1-4)			Jumlah Perolehan Skore	Skore Akhir	Tuntas / Tidak Tuntas
		Indikator 1	Indikator 2	Indikator 3			
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							

LEMBAR OBSERVASI 3

Kelas : X
 Semester : 2 (dua)
 Tahun Pelajaran : 2016
 Periode Pengamatan : Tanggal ... s.d. ...

Butir Nilai : Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik

Indikator Sikap : menghargari

2. Menghargai teman yang melakukan aktivitas olahraga

No	Nama Peserta Didik	Indikator sikap Menghargai	Jumlah Perolehan Skore	Skore Akhir	Tuntas / Tidak Tuntas
		Indikator 1			
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

LEMBAR OBSERVASI 4

Kelas : X
Semester : 2 (dua)

TahunPelajaran : 2015
 Periode Pengamatan : Tanggal ... s.d. ...
 Butir Nilai :Menunjukkan kemauan bekerjasama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
 Indikator Sikap : Kerja sama

2. Bekerja sama baik dengan teman dalam pembelajaran

No	Nama Peserta Didik	Indikator Sikap Kerja Sama	Jumlah perolehan skor	Skore akhir	Tuntas / Tidak Tuntas
		Indikator 1			
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

Kelas : X
 Semester : 2 (dau)
 TahunPelajaran : 2016
 Periode Pengamatan : Tanggal ... s.d. ...
 Butir Nilai : Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam penggunaan peralatan dan kesempatan
 Indikator Sikap : Toleransi
 2. Menunjukkan sikap toleransi dan berbagi dalam pembelajaran.

No	Nama Peserta Didik	Indikator sikap toleransi	Jumlah skor	Skor akhir	Tuntas / Tidak Tuntas
		Indikator 1			
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

LEMBAR OBSERVASI 6

Kelas : X
Semester : 2 (dua)
Tahun Pelajaran : 2016
Periode Pengamatan : Tanggal ... s.d. ...
Butir Nilai : Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik
Indikator Sikap : Disiplin
3. Mengikuti semua proses pembelajaran yang berlangsung

	Nama Peserta Didik	Indikator Sikap Disiplin	Jumlah skor	Skor akhir	Tuntas / Tidak Tuntas
		Indikator 1			
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

LEMBAR OBSERVASI 7

Kelas : XI
Semester : 1(satu)
TahunPelajaran : 2015
Periode Pengamatan : Tanggal ... s.d. ...
Butir Nilai : Belajar menerima kekalahan dan kemenangan dari suatu permainan
Indikator Sikap : Belajar menerima kekalahan dan kemenangan
2. Mengakui kekalahan dan tidak sombong jika mendapat kemenangan dalam permainan

	Nama Peserta Didik	Indikator Sikap Belajar Menerima Kekalahan	Jumlah skor	Skore Akhir	Tuntas / Tidak Tuntas
		Indikator 1			
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					

Lampiran 3A

INSTRUMEN PENILAIAN PENGETAHUAN (DAFTAR PERTANYAAN)

D. Petunjuk Umum

3. Instrumen penilaian pengetahuan berupa *daftar pertanyaan*.
4. Instrumen ini diisi oleh peserta didik.

E. Petunjuk Pengisian

Kerjakan soal berikut dengan benar!
Anda akan mendapat skor 10 untuk jawaban yang benar dari setiap butir soal.

F. Soal

No.	Butir Pertanyaan
1.	Jelaskan awalan lompat jauh jongkok dengan benar
2.	Jelaskan gerakan tolakan/tumpuan lompat jauh gaya jongkok dengan benar
3.	Jelaskan gerakan sikap badan di udara dengan benar
4.	Jelaskan gerakan pendaratan lompat jauh jongkok dengan benar

Lampiran 3B

PETUNJUK PENENTUAN SKOR KOMPETENSI PENGETAHUAN

10) Kunci Jawaban

No	Butir Pertanyaan	Kunci Jawaban
1	Jelaskan awalan lompat jauh gaya jongkok dengan benar	<ul style="list-style-type: none">• Awalan lompat jauh dilakukan dari jogging menuju lari yang dipercepat sampai menjelang tolakan.• Kira-kira 3-4 langkah sebelum tolakan harus berkonsentrasi untuk melakukan tolakan. Jarak yang diperlukan untuk melakukan awalan adalah

		30-40 m
2.	Jelaskan gerakan tumpuan lompat jauh gaya jongkok dengan benar	<ul style="list-style-type: none"> • Saat menumpu hendaknya dilakukan dengan tenaga sekuat mungkin dalam waktu yang cepat untuk mendapat tolakan kedepan dan setinggi mungkin • tumpuan kaki dimulai dari tumit kemudian diteruskan seluruh permukaan kaki. • pandangan mata tetap lurus ke depan agak keatas dan jangan berusaha menundukkan kepala untuk melihat balok tumpuan • sudut lompatan yang baik kurang lebih 45^0
3.	Jelaskan gerakan sikap badan saat di udara dengan benar!	<ul style="list-style-type: none"> • Setelah menumpu lengan ditarik kebelakang. • Kaki ayun juga ditarik sekuat-kuatnya kebelakang. • Saat melayang kedua kaiklakukan langkah atau gerakan berjalan diudara
4.	Jelaskan gerakan pendaratan dengan benar	<ul style="list-style-type: none"> • Kaki diluruskan saat akan mendarat kemudian ditekuk • Mendarat dengan dua kaki • Kedua tangan diluruskan ke depan untuk menyeimbangkan badan.

11) Kriteria Penentuan Skor

5. Setiap butir soal memiliki rentang skor 1- 4
6. Skor total apabila semua jawaban benar adalah 4

Catatan:

Besar skor ditentukan oleh tiap guru mata pelajaran berdasarkan jenjang pengetahuan yang diukur (C1-C6) dan tingkat kesulitan soal.

7. Nilai Peserta didik menggunakan rumus:
 Nilai peserta didik = $\frac{\text{Skor yang diperoleh peserta didik}}{\text{Skor Total (40)}} \times 100$

8. Kriteria Ketuntasan Minimal (KKM) minimal 75

LAMPIRAN 4A

INSTRUMEN PENILAIAN KETERAMPILAN (LEMBAR OBSERVASI PRAKTIK)

H. Petunjuk Umum

- 9 Instrumen penilaian keterampilan ini berupa *Lembar Observasi*.
- 10 Instrumen ini diisi oleh guru yang mengajar, peserta didik yang dinilai.

I. Lembar Observasi

LEMBAR OBSERVASI PRAKTIK

Kelas : X
Semester : 2 (dua)
Tahun Pelajaran : 2016
Periode Pengamatan : Tanggal ... s.d. ...
Aspek yang diamati : Mempraktikkan Variasi dan kombinasi keterampilan salah satu nomor atletik (jalan cepat, lari, lompat dan lempar) dengan koordinasi gerakan yang baik

Indikator keterampilan:

5. Melakukan teknik awalan lompat jauh gaya jongkok dengan koordinasi yang baik.
6. Melakukan teknik tumpuan lompat jauh gaya jongkok dengan koordinasi yang baik.
7. Melakukan teknik jongkok dengan koordinasi yang baik.
8. Melakukan teknik mendarat lompat jauh gaya jongkok dengan koordinasi yang baik.

No.	Aspek yang dinilai pada rangkaian lompat jauh gaya berjalan di udara	Kualitas Gerakan			
		1	2	3	4
1.	Awalan				
2.	Tumpuan				

3.	Sikap saat di udara				
4.	Mendarat				
	Jumlah				

J. Kriteria pengamatan Nilai Produk

$$\text{Nilai} = \frac{\text{skoreperolehan}}{\text{Skoremaksimal}} \times 100$$

Kriteria pengamatan Nilai Produk PUTRA

No	Jarak lompatan (meter)	skor
1	>4, 00	4
2	3,60 – 3,99	3
3	3,10 – 3,59	2
4	<3,09	1

Kriteria pengamatan Nilai Produk PUTRI

No	Jarak lompatan (meter)	Skor
1	>3, 20	4
2	2,80 – 3,19	3
3	2,31 – 2,79	2
4	<2,30	1

No	Indikator	Nilai			
		1	2	3	4
1	Melakukan gerak awalan lompat jauh gaya jongkok :	2. Berdiri di belakang tanda titik awalan.	1. Berdiri di belakang tanda titik awalan. 2. Berlari dengan cepat dengan irama yang tetap menuju ke balok tolak.	1. Berdiri di belakang tanda titik awalan. 2. Berlari dengan cepat dengan irama yang tetap menuju ke balok tolak. 3. Setelah	5. Berdiri di belakang tanda titik awalan. 6. Berlari dengan cepat dengan irama yang tetap menuju ke

				kurang lebih 4 langkah dari balok tolak berkonsentrasi pada tumpuan dengan tidak mengurangi kecepatan	balok tolak. 7. Setelah kurang lebih 4 langkah dari balok tolak berkonsentrasi pada tumpuan dengan tidak mengurangi kecepatan 8. Saat akan menumpu pada balok tumpuan badan agak condong ke belakang
2	Melakukan gerak tumpuan lompat jauh gaya jongkok	2. Dilakukan dengan tenaga sekuat mungkin dalam waktu yang cepat untuk mendapatkan tolakan kedepan dan setinggi mungkin. 2. tumpuan kaki dimulai dari tumit kemudian diteruskan seluruh permukaan kaki.	1. Dilakukan dengan tenaga sekuat mungkin dalam waktu yang cepat untuk mendapatkan tolakan kedepan dan setinggi mungkin. 2. tumpuan kaki dimulai dari tumit kemudian diteruskan seluruh permukaan kaki.	3. Dilakukan dengan tenaga sekuat mungkin dalam waktu yang cepat untuk mendapatkan tolakan kedepan dan setinggi mungkin. 4. tumpuan kaki dimulai dari tumit kemudian diterusk	1. Dilakukan dengan tenaga sekuat mungkin dalam waktu yang cepat untuk mendapatkan tolakan kedepan dan setinggi mungkin. 2. tumpuan kaki dimulai dari tumit kemudian diteruskan seluruh permukaan kaki. 3. pandangan mata tetap lurus kedepan agak keatas dan jangan berusaha menundukkan

				<p>an seluruh permukaan kaki.</p> <p>5. pandangan mata tetap lurus ke depan agak keatas dan jangan berusaha menundukkan kepala untuk melihat balok tumpuan</p>	<p>kepala untuk melihat balok tumpuan</p> <p>4. sudut lompatan yang baik kurang lebih 45^0</p>
3	Gerakan melayang di udara	5. setelah menumpu lengan lurus kedepan.	<p>1. setelah menumpu lengan lurus kedepan.</p> <p>2. Kaki ayn juga ditekuk</p>	<p>1. setelah menumpu lengan lurus kedepan.</p> <p>6. Kaki ayn juga ditekuk</p> <p>7. Saat melayang kedua kaki ditekuk</p>	<p>1. setelah menumpu lengan lurus kedepan.</p> <p>2. Kaki ayn juga ditekuk</p> <p>3. Saat melayang kedua kaki ditekuk</p> <p>8. Sikap badan seperti orang jongkok</p>
4	Melakukan gerakan mendarat lompat jauh gaya jongkok	1. Kaki diluruskan saat mendarat	<p>1. Kaki diluruskan saat mendarat</p> <p>2. mendarat dengan 2 kaki</p>	<p>1. Kaki diluruskan saat mendarat</p> <p>2. mendarat dengan 2 kaki</p> <p>3. kedua tangan lurus kedepan untuk menyeimbangkan badan</p>	<p>1. Kaki diluruskan saat mendarat</p> <p>2. mendarat dengan 2 kaki</p> <p>3. kedua tangan lurus kedepan untuk menyeimbangkan badan</p> <p>4. sikap akhir salah satu kaki didepan</p>

